

## ТАНЦЮВАЛЬНІ ВПРАВИ ЯК ЗАСІБ АКТИВІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ П'ЯТИКЛАСНИКІВ

*У статті представлено теоретичне узагальнення та практичне розв'язання наукової проблеми впливу танцювальних вправ як засобу різнобічного розвитку учнів 5-х класів на уроках фізичної культури. Одним із напрямів вирішення цієї проблеми є значна зацікавленість спеціалістів із фізичного виховання та спорту проблемою розвитку хореографії, що мотивовано танцювальними вправами, які являються одним із чинників підвищення фізичної і технічної підготовки учнів.*

**Ключові слова:** танцювальні вправи, хореографія, мотивація, процес фізичного виховання, фізична культура, навчальні програми.

*В статье представлено теоретическое обобщение и практическое разрешение научной проблемы влияния танцевальных упражнений как средства разностороннего развития учащихся 5-х классов на уроках физической культуры. Одним из направлений решения данной проблемы является заинтересовать специалистов физического воспитания и спорта проблемой развития хореографии, что мотивировано танцевальными упражнениями, которые являются одним из факторов повышения физической и технической подготовки учащихся.*

**Ключевые слова:** танцевальные упражнения, хореография, мотивация, процесс физического воспитания, физическая культура, учебные программы.

*The scientific work deals with the theoretical generalization and practical solution of dancing exercises influence as a mean of the fifth form pupils' many-side education at the physical training lessons.*

*One of the directions of this problem solution is the physical training and sport specialists' being interested in the choreography development. The fact is that dancing exercises have the direct influence on the physical and technical training of pupils increasing.*

**Key words:** dancing exercises, the choreography, the motivation, the physical education process, physical culture, educational exercises.

**Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень.** Важливим чинником збереження і зміцнення здоров'я, всебічного фізичного розвитку, покращення працездатності та зниження втомлюваності, підвищення опірності організму до різних захворювань у період навчання є фізична культура і спорт.

Водночас, за даними опитування учнів, систематично займаються фізичними вправами тільки 20–25%, з них домашні завдання з фізичної культури виконують близько 7%. Результати досліджень Г.Безверхньої (2004) показали, що кількість учнів, які систематично, організовано та самостійно займаються фізичними вправами, може збільшитися тільки за умови підвищення мотивацій до цих занять.

У проведених українськими вченими дослідженнях (В.Ареф'єв, 1999; О.Дубогай, 2001; В.Волков, 2002; Т.Ротерс, 2002; Ю.Беляк, 2003; І.Калениченко, 2003; Е.Вільчковський, 2008) зазначається, що пошук оптимальних шляхів залучення молодого покоління до систематичних занять фізичною культурою і спортом не втратив актуальності. Фізична культура та спорт мають стати повсякденною життєвою потребою учнівської молоді [1].

Враховуючи, що основним стимулом до занять фізичною культурою учнів є підвищена увага до краси своєї зовнішності, їх фізичне виховання повинно формуватися так, щоб заняття були виправдані не тільки з фізичної, медичної і функціональної точки зору, але і з точки зору естетичної. Зважаючи на це, підвищити інтерес учнів до занять можна, обравши засоби, що мають високий естетичний потенціал. Одним із таких засобів є танцювальні вправи, які останнім часом користуються все більшою популярністю, оскільки танцювальні заняття формують поставу, гармонійно розвивають

м'язи, рухи дітей стають красивими та граціозними. Більше того, танці сприяють їхньому розумовому розвитку й художньому вихованню, формують естетичну культуру особистості, її здатність сприймати, розуміти й оцінювати прекрасне (С.Сисоєва, 2001; О.Соляна, 2007) [8, с.23].

Бажання добре танцювати спонукає учнів ставити перед собою мету і досягати її за допомогою сумлінної й наполегливої праці.

У цьому контексті загальноосвітня школа унікально поєднує в собі місце й час дії. Саме вона має унікальну можливість дати хоча б ази такого розвитку всім дітям.

Водночас, не зважаючи на таку цінність танцювальних вправ для всіх школярів, ґрунтовного дослідження, спрямованого на розв'язання означеної проблеми, у літературі ми не виявили. У навчальних програмах із фізичної культури для загальноосвітніх шкіл, що видані останнім часом у різних регіонах України, їм достатньо уваги не приділено.

Танцювальні вправи – потужний мотиваційний чинник до занять фізичними вправами, оскільки вони сприяють гармонійному розвитку та всебічному вдосконаленню рухових здібностей тих, хто займається. Вони є ефективним засобом оздоровчої фізичної культури, сприяють формуванню постави, культури рухів, розвитку систем та функцій організму.

На жаль, школа в особі вчителя фізичної культури не є сьогодні дієвим фактором, що впливає на виховання мотивації до систематичних занять фізичною культурою та спортом у позаурочний час. Не може не хвилювати той факт, що навіть у початкових класах, а більше в середніх і старших, зустрічаємося з помітним згасанням інтересу багатьох дітей до навчання [3, с.167].

Вірним і надійним помічником учителя в підвищенні ефективності його педагогічної діяльності є музичний супровід під час проведення уроків. Водночас музику не можна розглядати як звичайний ритмічний супровід, що полегшує виконання рухів. Добирати музику слід так, щоб зміст танцювальної постановки цілком відповідав характерові музики і давав би можливість при розробці окремих епізодів сценарію пов'язувати дію і рухи з музикою. Музика має бути доступною і зрозумілою. Рухи, які діти виконують у її супроводі, мають бути засобом виразності, а не механічним згинанням та розгинанням суглобів.

У процесі організації рухової активності можна суттєво впливати на гендерне виховання підростаючого покоління. В організації позитивних стосунків дівчат та хлопців слід використовувати нові засоби й форми виховної роботи. Серед них чільне місце мають займати танцювальні вправи. Саме вони завдяки цілеспрямованому комплексному поєднанню засобів фізичного, естетичного та етичного виховання багатогранно позитивно впливають на тих, хто займається.

Аналіз науково-методичної літератури свідчить про значну зацікавленість спеціалістів фізичного виховання та спорту проблемою розвитку хореографії. Це зумовлено тим, що танцювальні вправи є одним з чинників підвищення фізичної й технічної підготовки учнів [4, с.71].

**Мета роботи** – теоретично обґрунтувати та експериментально підтвердити ефективність використання танцювальних вправ для різнобічного розвитку учнів під час фізичного виховання.

**Методи дослідження** – для реалізації поставленої мети було використано комплекс взаємопов'язаних теоретичних (аналіз науково-педагогічної літератури, стану матеріально-технічного забезпечення шкіл; синтез моделювання та узагальнення експериментальних даних) та емпіричних (спостереження, бесіди та анкетне опитування учнів і

вчителів фізичної культури; педагогічне тестування для оцінки фізичної підготовленості школярів) методів.

**Результати дослідження.** У навчальних програмах із фізичної культури для загальноосвітніх шкіл, що видані за час незалежності МОНмолодьспорту та в різних регіонах України, недостатня увага приділена використанню танцювальних вправ. Аналіз змісту програми дозволяє зробити висновок, що: перелік танцювальних вправ, які передбачено в шкільних програмах, практично однаковий; найчастіше використовуються класичні танці й ритмічна гімнастика; непродуманою є послідовність розміщення окремих елементів танцю по класах, так, наприклад, у другому класі пропонується вивчення трьох позицій ніг, а в третьому – першу і другу; про позиції рук у жодній програмі взагалі не згадується; мало уваги приділено в програмах крокам польки та вальсу, які виконують учні зазвичай на випускних вечорах, а вони використовуються тільки в початкових класах й окремими кроками, а не композицією; у програмах сьомого і восьмого класів взагалі не передбачені танцювальні вправи; практично не приділяється увага навчання танцювати хлопців, особливо в старших класах; щорічно між школами проводяться змагання з аеробіки, у яких беруть участь учні від 5-го по 12-ті класи, проте аеробіка передбачена лише в програмі 2005 року і тільки в 9-му та 11-му класах. Чинні програми недооцінюють можливості танцювальних вправ у становленні національної системи виховання, де акцент переноситься на побудову фундаменту духовності, особистості школярів, взаємозв'язку фізичного виховання з іншими видами виховання і, перш за все, з естетичним.

Опитування вчителів на предмет застосування танцювальних вправ як засобу фізичного виховання виявило, що лише 17,5% систематично та 50,6% респондентів епізодично пропонують їх школярам. Решта не має для цього належних умов та музичного супроводу й відповідної підготовки, оскільки навчальні плани університетів не передбачали цілеспрямованого навчання танців; не володіють танцювальними вправами та не забезпечені методичною літературою. При цьому танцювальні вправи частіше використовують учительки. Співвідношення опитаних учителів чоловічої і жіночої статі в школах областей таке: в Івано-Франківській області 65% – чоловіків та 35% – жінок, у Тернопільській 61% – чоловіків та 39% – жінок і у Львівській 60% – чоловіків та 40% – жінок [5, с. 112].

90,4% опитаних вважають за доцільне практикувати танцювальні вправи на уроках фізичної культури, оскільки вони: “розвивають координацію рухів”; “підвищують емоційність занять”; “організують клас”; “задають ритм уроку”; “заспокоюють нервову систему”; “стимулюють інтерес до фізичної культури”; “формують і зміцнюють поставу”; “проявляються творчі здібності дитини”; “виховують красу, елегантність, повагу, мають оздоровче значення”.

Опитування учнів виявило, що: 50,7% з них бажають, щоб на уроках фізичної культури виконувалися танцювальні вправи; 57,5% школярів хотіли б, щоб на уроках фізичної культури звучала музика; 25,5% опитаних надали б перевагу танцювальним вправам серед різних видів рухової активності, якщо б у них був такий вибір.

Найбільше учням подобаються на уроках фізичної культури колективні дії (45,5%), а не влаштовує: строга регламентація їх діяльності (28%), малі навантаження (32%) та одноманітність (20%).

Заключним запитанням анкети було “Чи відвідував (ла) би Ти уроки фізичної культури, якщо вони були б обов'язкові?”. 77% школярів відповіли “Так”. Бесіда виявила, що ці діти свідомо сприймають фізичну активність як одну з важливих умов повноцінного життя і розвитку людини. Рухова діяльність розглядається ними як біологічний подразник, що стимулює процес росту, розвитку і формування організму люди-

ни. На жаль, 23% учнів свідомо відмовляються відвідувати уроки фізичної культури і не відвідували б їх, якщо б вони були необов'язковими [6, с.55].

Передумовами створення програми різнобічного розвитку учнів під час фізичного виховання за допомогою танцювальних вправ були: дані теоретико-методичного аналізу літературних джерел й документальних матеріалів, спостереження та опитування (анкетування, бесіди) вчителів фізичної культури й учнів п'ятих класів щодо використання танцювальних вправ на уроках фізичної культури, власний досвід.

Мета програми – забезпечити різнобічний розвиток учнів п'ятого класу під час фізичного виховання за допомогою танцювальних вправ.

Відповідно до мети нами було визначено чотири завдання програми, вирішення яких мало: 1) розширити сферу естетичного впливу рухової активності на учнів; 2) забезпечити раціональне формування індивідуального фонду танцювальних рухових умінь і навичок та навчити учнів застосовувати їх у повсякденному житті для самовдосконалення; 3) сприяти морально-етичному та гендерному вихованню школярів і досягти оздоровчого ефекту, достатнього фізичного розвитку й удосконалення будови тіла й формування постави.

У процесі укладання та реалізації програми ми керувались принципами:

– міжпредметних зв'язків, співпрацюючи з учителями образотворчого мистецтва, музики, етики та естетики, валеології і шкільним психологом. Результатом такої творчої співпраці було покращення настрою учнів, їх ставлення до уроків фізичної культури, підвищення самооцінки, поліпшення успішності з фізичної культури та інших предметів;

– виховання культури рухів школярів. На уроках фізичної культури і позакласних заняттях школярі мали відчутти, зрозуміти, побачити і творити чудове в рухах, ході, поставі, колективних діях, поведінці, і цьому сприяли танцювальні вправи;

– комплексного використання засобів та досягнення синергетичного ефекту. Реалізація принципу сприяла зростанню ефективності діяльності в результаті інтеграції, злиття окремих засобів навчання в єдину програму різнобічного розвитку учнів у процесі фізичного виховання за допомогою танцювальних вправ;

– пріоритетності використання танцювальних вправ. Танцювальні вправи урізноманітнювали зміст уроків фізичної культури, підвищували їх естетично-виховне значення. Особливо ефективним був вплив цих вправ на організм школярів тоді, коли їх виконання супроводжували музикою, яка збагачує урок фізичної культури, робить його насиченим і цікавим, підвищує емоційний стан учнів і, як наслідок, його результативність.

Однією із складових усестороннього розвитку особистості є її фізична підготовленість, а для формування особистості, що поєднує духовне багатство, моральну чистоту і фізичну досконалість, необхідні адекватні засоби. Такими, крім інших, ми визначили танцювальні вправи.

У структурі змісту програми виділили три взаємопов'язані компоненти.

*Естетичний* компонент передбачав розкриття перед дитиною світу танцю, його краси, навчання показувати в рухах його характер, передавати відповідний настрій, ознайомлювати дітей із засобами музичної виразності, передавати в рухах її ритм та динаміку.

*Руховий* компонент презентували: народними танцями (полька, вальс); латиноамериканськими (ча-ча-ча та джайв); аеробікою.

Базою для засвоєння всіх названих танців були класичні танцювальні вправи, доступні дітям. Початківцям закладали основу для подальшого оволодіння танцями, передбаченими програмою. Її суть полягала в навчанні вихідних позицій ніг, рук, голови, набуття початкових навичок координації в елементарних вправах біля станка і на сере-

дині залу. Тому протягом першого року експерименту ми проводили комплексні заняття, що містили елементи класичного танцю та вправ, передбачених навчальною програмою. Це додавало уроку рухливості, запобігало одноманітності, сприяло кращому засвоєнню матеріалу.

Народний танець – це фольклорний танець, який побутує у своєму природному середовищі і має певні традиційні для даної місцевості рухи, ритми, костюми. Фольклорний танець – це стихійний вияв почуттів, настрою, емоцій і виконується передусім для себе, а потім – для глядача (товариства, гурту, громади).

Нами було обрано два народних танці: полька і вальс.

*Полька* містить стрибки, підскоки, галопи, що зацікавлюють школярів, використовується в побуті. Вона розкриває людині світ реально існуючої краси, що особливо важливо при формуванні характерно-етичних цінностей підростаючого покоління, допомагає всебічному розвитку особистості дитини, вчить її знаходити в танці естетичну насолоду.

У цьому танці, як і в багатьох інших, треба оволодіти своєрідною делікатністю, а це справді нелегко, і досягається лише постійною практикою. Ось чому в школі всі діти мають навчитись танцювати польку.

*Вальс* як “король” танців у різних країнах набув тих або інших національних рис. Жоден танець не може змагатися з ним у такій тривалій та постійній популярності, а шкільний вальс – це перший танець, який випускники танцюють на своєму випускному балу. Тому нашим завданням було навчити учнів експериментального класу танцювати цей дивовижний танець, який займає вагоме місце у фізичній і духовній культурі суспільства. Він неординарний дійовий засіб фізичного виховання, що сприяє умінню красиво рухатись, формує поставу, красиву фігуру, розвиває граціозність, приносить радість спілкування під музику, сприяє всебічному фізичному розвитку.

Не меншою популярністю користуються сьогодні *латиноамериканські танці*. Їх вплив на фізичний стан дитини незаперечний. Займаючись ними, можна підтримувати свою фігуру у формі без зайвих зусиль. Під час танцю велика частина навантаження доводиться на ноги і сідниці. Тобто ці танці є хорошою профілактикою целюліту й варикозного розширення вен.

Латиноамериканські танці завдяки цілеспрямованій реалізації комплексного використання засобів фізичного й естетичного виховання багатогранно позитивно впливають на тих, що займаються.

З латиноамериканської програми нами було обрано два танці: ча-ча-ча та джайв. Тому, що саме ці танці не тільки впливають на формування правильної постави, вони є ефективним засобом профілактики цілого ряду захворювань, запобігають порушенню рухливості шийного відділу хребта, сприяють формуванню серцево-судинної системи. Експериментально доведено, що саме цей вид мистецтва сприяє розвитку стійкості до простудних захворювань.

У процесі занять *аеробікою* успішно розвивається сила і гнучкість; покращується постава; зміцнюється кісткова система; зменшується вплив депресій; покращується травлення; підвищується фізична й інтелектуальна працездатність; знижується ризик серцевих захворювань; покращується сон; створюється відчуття фізичного й психічного комфорту; поліпшується координація рухів; розвивається почуття ритму, грації, елегантності, свободи рухів. Вправи виконують у супроводі музики, завдяки чому створюють піднесений емоційний стан, що активізує процес енергетичного обміну, засвоєння організмом кисню.

Для того щоб урізноманітнити уроки й зацікавити учнів, ми використовували різні комплекси вправ, опираючись на базові кроки. Музичний супровід також змінювався, для того щоб школярі емоційніше сприймали ці фізичні вправи. До того ж ми надавали як хлопчикам, так дівчаткам право виконувати свої зв'язки з тих вправ, які і було їм запропоновано.

Реалізація *етичного* та *гендерного* компонента забезпечувалась тісним контактом між партнерами, довірою один до одного, рівноправністю, дружелюбністю, повагою, яка має місце в заняттях танцями, що дозволяє формувати відповідні морально-етичні якості та норми міжстатевої поведінки дітей обох статей.

Реалізували зміст програми поетапно. На першому, репродуктивному етапі учні здобували теоретичні знання та практичні уміння виконувати основні елементи танцю. У процесі другого етапу ми доводили до рівня досконалості техніку танцювальних вправ, виховували фізичні якості та моральні, вольові риси поведінки, а на третьому етапі розвивали здатність дітей творити нові композиції, які відповідали індивідуальним можливостям кожної дитини.

Методичні прийоми, які ми використовували під час уроків, умовно розділили на три групи, серед них: 1) переважно щодо рухового компонента: акцентування на точність виконання цілісної рухової дії; поєднання різних за тривалістю і темпом рухів; зміна дзеркального виконання на виконання по пам'яті; зміна темпу виконання танцювальних композицій; вправлення в "обидва боки"; підвищення вимог до точності орієнтації в просторі; виконання танцювальних вправ за словесним описом учителя; 2) переважно щодо естетичного компонента: додаткові орієнтири і сигнали; вправлення в уяві; самоконтроль і самооцінка рухових дій; естетична оцінка та самооцінка якості виконання вправ; демонстрація світлин і кінофільмів; відтворення руховими діями прослуханих ритмічних моделей; чергування напруження і розслаблення м'язів обличчя; 3) переважно щодо етичного та гендерного компонента: колективний підрахунок вголос і про себе; свідоме управління гармонійним розвитком; виховання почуття взаємоповаги; створення різних педагогічних ситуацій та їх розв'язання; танцювальні та музичні ігри.

Основними формами занять були: комплексний урок, самостійні заняття, конкурси, показові виступи та змагання.

Критеріями оцінки ефективності програми ми визначили: знання, уміння, фізичний стан, фізичну підготовленість, поведінку учнів.

Під час експерименту учні мали засвоїти знання про різновиди танців, їх походження, вплив на організм дитини, а також про елементи музичної грамотності. Оцінювали дітей за 4-бальною системою. За результатами опитування 28% учнів ЕК отримали 5 балів, 47% – 4, 15% – 3, 7% – 2 бали та 3% отримали 1 бал.

Отже, більшість 75% учнів виявили добрі знання.

Уміння оцінювались у процесі проведення змагань за такими критеріями: чіткість виконання кроків, музикальність, відповідність відтворення естетичної суті танцю, синхронність дій партнерів. Максимальний бал – 8 (по 2 бали за кожний критерій), у склад судівської колегії входили вчителі фізичної культури, музики, образотворчого мистецтва, етики. У результаті змагань 8 балів отримали – 18%; 7 балів – 26%; 6 балів – 25%; 5 балів – 17%; 4 бали – 8%; 3 бали – 5%; 2 бали – 1%, що свідчить про успішне засвоєння учнями передбачених програмою танців [7, с.112–116].

Продуктивним напрямом формування позитивних якостей особистості учнів у процесі фізичного виховання за допомогою танцювальних вправ була спільна навчальна діяльність, міжособистісна взаємодія між учнями класу, адекватне розуміння ними позитивних сторін і недоліків власної поведінки. Їм ставили як приклад кращі вчинки

однокласників, викликаючи інтерес до позитивних якостей товаришів, що допомагало не тільки зрозуміти та усвідомити їх цінність, але й побачити на ділі цінність гідної поведінки для кожної особистості.

За допомогою багаторазового повторення позитивних дій і вчинків, які отримували схвальну оцінку з боку оточуючих (учителя фізичної культури, етики, музики, образотворчого мистецтва, класного керівника), формувалася звичка культурної поведінки, що поступово ставала для учнів загальноприйнятною нормою життя. У результаті формувалася спрямованість особистості як система узгоджених, взаємопов'язаних поглядів і переконань.

Названі чесноти можна представити як такі морально-етичні якості:

1. Доброзичливість – виховувалась завдяки танцювальним вправам у парах, та в процесі допомоги добре підготовлених учнів менш підготовленим.

2. Дружелюбність – проявлялась під час танцювальних ігор та естафет. Пережита разом радість перемоги зближувала учнів, тому часто в одну команду обирали тих учнів, які не довіряли один одному, що сприяло примиреності тих учнів, які раніше конфліктували.

3. Взаємодопомоги та взаємоповаги досягали під час вивчення й виконання танцювальних вправ, заохочуючи допомогу один одному, що виявлялось у процесі виправлення помилок у техніці виконання вправ товаришами та уважному й терпеливому прислуханні до порад і зауважень учителів й однокласників.

4. Співпереживання досягали через підтримку окремих учнів, що виконували танець “аплодисментами” всього класу, колективним заспокоєнням й підбадьоренням тих дітей, кому не вдалося правильно схематично чи технічно виконати танець, хто невдало виступив на змаганнях.

Ці якості послужили критеріями оцінки поведінки учнів дослідних класів до і після експерименту експертами.

Для проведення експертної оцінки рівня розвитку морально-етичних якостей учнів дослідних класів як експерти залучені учитель фізичної культури, класний керівник та шкільний психолог. Розроблена нами анкета пропонувала їм оцінити рівень розвитку морально-етичних якостей за чотирибальною шкалою – від нуля до трьох.

0 – 0,5 – *низький рівень* – характерний учням, що не мають уявлення про норми поведінки, хороші вчинки практично не здійснюють, морально-етичні якості проявляються лише під контролем учителя.

0,51 – 1,5 – *нижче середнього рівня* – притаманний дітям, що мають уявлення про норми поведінки та епізодично дотримуються їх. Такі учні частіше проявляють морально-етичні якості за наявності контролю.

1,51 – 2,5 – *середній рівень* – характеризує учнів, що знають норми поведінки, орієнтовані на хороші вчинки, контроль й оцінювання стимулюють проявами морально-етичних якостей.

2,51 – 3 – *високий рівень* – притаманний для школярів, які розуміють необхідність морально-етичної поведінки, добрі вчинки здійснюють завжди, морально-етичні якості проявляються незалежно від контролю й оцінювання.

Після експерименту, за оцінкою експертів, в учнів ЕК спостерігали суттєві позитивні зміни всіх морально-етичних якостей. Так, доброзичливість дітей зросла на 27,89%, дружелюбність на 27,04%, взаємоповага та взаємодопомога на 28,78 % і співпереживання на 28,42%.

Змінилася поведінка дітей і КК, але ці зрушення були суттєво меншими.

Статистично достовірно, після експерименту поліпшились показники життєвого індексу школярів ЕК (дівчат на 15,7% та на 14,3% у хлопців). У дітей КК це поліпшення склало відповідно 6,6% та 7,8%. Тому можна говорити, що запропонована програма впливає на рівень респіраторних можливостей учнів краще, ніж традиційна методика навчання [7, с.113].

Істотні відмінності між школярами ЕК та КК виявлено в показниках силового індексу. Після експерименту він покращився у хлопців ЕК на 33,3%, у дівчат – 28,6%. У КК показники силового індексу в хлопців покращились на 8,2%, у дівчат – 12,3%.

Дослідження впливу експериментальної програми на функціональні показники центральної гемодинаміки виявило зміни функціонального стану серцево-судинної системи. Тестування, проведене в кінці експерименту, показало статистично достовірні відмінності в показниках індексу Робінсона між учнями КК і ЕК. Середні показники індексу Робінсона на початку дослідження в хлопців і дівчат ЕК класу знаходилися на рівні нижче середнього. У кінці дослідження показники індексу Робінсона в КК залишилися на вихідному рівні. В ЕК показник індексу Робінсона в дівчат і хлопців покращився і якісно, і кількісно. За системою ранжування Г.Л.Апанасенка, резервні можливості серцево-судинної системи дівчат ЕК були на середньому рівні (19,6%), як і в хлопців (27,9%).

Експрес-оцінка соматичного здоров'я за Г.Л.Апанасенком виявила, що до експерименту фізична працездатність організму учнів дослідних класів не відрізнялась і відповідала рівню нижче середнього. Після експерименту фізична працездатність учнів КК не змінилася. За результатами індексу Руф'є, між школярами КК і ЕК у кінці експерименту спостерігались статистично достовірні відмінності. Це свідчить, що експериментальна програма істотно вплинула на фізичну працездатність п'ятикласників.

Реалізація експериментальної програми позитивно вплинула на рівень фізичної підготовленості школярів ЕК, які були кращими від своїх ровесників з КК: у бігу на 800 м дівчата (на – 9,55%); у човниковому бігу 4х9 м хлопці на 10,65%, дівчата на 7,1%; стрибку в довжину з місця (хлопці на 13,77%, дівчата на 13,62%); бігу 30 м (хлопці на 10,35%, дівчата на 9,22%); піднімання тулуба в сід з положення лежачи (дівчата на 13,5%).

Отже, результати формувального експерименту підтвердили ефективність експериментальної програми різнобічного розвитку учнів у процесі фізичного виховання за допомогою танцювальних вправ.

Підтверджено дані (В.Ареф'єва, 1999; О.Дубогай, 2001; В.Волкова, 2002; Т.Ротерс, 2002; І.Калениченко, 2003; Ю. Беляк, 2006; Е. Вільчковського, 2008; А. Данківа, 2012) про те, що пошук оптимальних шляхів залучення молодого покоління до систематичних занять фізичною культурою і спортом не втратив актуальності.

Результати нашого дослідження підтверджують також дані Н.Глушак, 1966; О.Дубогай, 2001; В.Завадич, Т.Ротерс, 2005; Т.Осадців, 2007; А.Данків, 2012 про позитивний вплив танцювальних вправ на різнобічний розвиток учнів, їх місце у фізичній і духовній культурі суспільства [10, с.148]. Нами експериментально підтверджено, що танець – дійовий засіб фізичного виховання, який сприяє умінню красиво рухатись, формує поставу, красиву фігуру, розвиває граціозність, приносить радість спілкування під музику, сприяє всебічному фізичному розвитку.

### **Висновки**

1. Ефективність занять танцями полягає в цілеспрямованій реалізації комплексного використання засобів фізичного й естетичного виховання, що “одухотворює”, облагороджує зміст і форми занять, гармонізує фізичні та духовні якості дітей; забезпечує: розвиток краси тіла, граційність, елегантність рухів, естетичний ефект зовнішнього вигляду.



2. Музичний супровід на уроках фізичної культури є вірним і надійним помічником учителя. Музика позитивно впливає на духовне і фізичне виховання школярів, оскільки активізує рухову діяльність. Добирати музику слід так, щоб зміст танцювальної постановки цілком відповідав характерові музики і давав би можливість пов'язувати дію й рухи з музикою.

3. Ефективність занять танцями в гендерному вихованні полягає в тому, що вони сприяють тісному контакту між партнерами, довірі один до одного, рівноправ'ю, дружлюбності, поваги.

4. Найчастіше, як виявив аналіз, у навчальних програмах незалежної України використовуються класичні танці й ритмічна гімнастика. Цього недостатньо. Чинні програми недооцінюють танцювальні вправи у становленні національної системи виховання, де акцент переноситься на побудову фундаменту духовності, особистості школярів.

5. Опитування вчителів щодо використання танцювальних вправ як засобу фізичного виховання виявило, що лише 17,5% систематично та 50,6% респондентів епізодично пропонують їх школярам. При цьому танцювальні вправи частіше використовують учительки. Водночас 90,4% опитаних вважають за доцільне практикувати танцювальні вправи на уроках фізичної культури, оскільки вони, на думку опитаних: “розвивають координацію рухів”; “підвищують емоційність занять”; “організують клас”; “задають ритм уроку”; “заспокоюють нервову систему”; “стимулюють інтерес до фізичної культури”; “формують і зміцнюють поставу”; “проявляються творчі здібності дитини”; “виховують красу, елегантність, повагу, мають оздоровче значення”.

1. Ареф'єв В. Г. Сучасні стандарти фізичного розвитку школярів : посібник / В. Г. Ареф'єв ; НПУ ім. М. П. Драгоманова. – К. : Вежа, 1999. – 256 с.
2. Бурковська І. Фізичне і естетичне виховання школярів у процесі занять спортивними бальними танцями / Ірина Бурковська // Студентський науковий вісник. – Тернопіль, 2005. – Вип. 11. – С. 124–125.
3. Дубогай О. Д. Інтеграція пізнавальної і рухової діяльності у системі навчання і виховання школярів / О. Д. Дубогай // Оріони. – 2001. – 151 с.
4. Кушнерчук І. Оцінка учнями змісту шкільної фізичної культури та їх ставлення до танцювальних вправ на уроках / Ірина Кушнерчук // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фізичної культури та спорту. – Львів : НВФ “Українські технології”, 2009. – Вип. 13 : у 4 т. – С. 71–76.
5. Кушнерчук І. І. Танцювальні вправи на уроках фізичної культури як засіб різнобічного розвитку учнів / І. І. Кушнерчук. – Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2012. – 113 с.
6. Кушнерчук І. Місце танцювальних вправ у програмах фізичного виховання школярів / Ірина Кушнерчук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки : у 3 т. / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк : РВВ “Вежа” Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 2. – С. 167–171.
7. Кушнерчук І. Місце танцювальних вправ в системі засобів фізичного виховання школярів / Ірина Кушнерчук // Физическое воспитание и спортивное совершенствование студентов: современные инновационные технологии : научная монография / под ред. проф. Р. Т. Раевского. – Одесса : Наука и техника, 2008. – С. 112–116.
8. Соляна О. Хореографічна культура у контексті реалізації загальної мистецької освіти / О. Соляна // Світ виховання. – К., 2007. – № 2. – С. 21–23.
9. Трещева О. Л. Программно-методические основы обучения здоровому образу жизни учащихся / О. Л. Трещева // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 1. – С. 55–61.
10. Ротес Т. Ритм-домінуючий компонент взаємодії фізичного та естетичного виховання у процесі музично-ритмічних занять / Т. Ротес // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2002. – № 2–3. – С. 146–148.

*Рецензент:* докт. біол. наук, проф. Мицкан Б. М.