

УДК 373.5.016: 793

DOI <https://doi.org/10.24919/2308-4863.2/28.208689>**Ірина МАШТАЛЕР,***orcid.org/0000-0001-5033-2562*

кандидат наук з фізичного виховання та спорту,

доцент кафедри теоретичних основ і методики фізичного виховання

Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка

(Тернопіль, Україна) *pqtnitsa13@gmail.com***Олена СОПОТНИЦЬКА,***orcid.org/0000-0003-2527-5097*

кандидат педагогічних наук,

викладач кафедри теоретичних основ і методики фізичного виховання

Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка

(Тернопіль, Україна) *sopotnicka@rambler.ru*

## УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ П'ЯТИКЛАСНИКІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗАСОБАМИ ТАНЦЮВАЛЬНИХ ВПРАВ

У статті відображені питання, що стосуються включення танцювальних вправ у зміст навчального матеріалу з фізичної культури п'ятикласників. У роботі розкриваються такі аспекти, як виховне значення танцювальних вправ у процесі фізичного виховання та можливості хореографії як засобу мотивації учнів до навчальної діяльності. Розроблено й апробовано експериментальну програму використання танцювальних вправ на уроках фізичної культури з учнями п'ятих класів, зміст якої включає класичний танець, польку, шкільний вальс, ча-ча-ча, джайв та базову аеробіку. Вихідними положеннями, що визначають реалізацію програми, є усвідомлена й мотивована спільна діяльність усіх учасників навчально-виховного процесу. Їх реалізація спрямовувалася не тільки на досягнення максимально можливого для конкретного учня рівня оволодіння танцювальними вправами та розвитку фізичних якостей, а й на формування здорової, всебічно й гармонійно розвинутої особистості школяра. Тематична побудова серій уроків, які дозволяють формувати рухові дії у процесі естетичного пізнання, поступове збагачення рухового досвіду учнів на основі елементів новизни, інтегрований підхід до навчання руховим діям і розвитку фізичних якостей. Сприяння генералізації фізичних якостей, за якої виховання однієї якості супроводжується зростанням інших, що спеціально не розвивалися, та забезпечення міжпредметних зв'язків.

Розроблена автором експериментальна програма в процесі педагогічного експерименту підтвердила висунуту гіпотезу про ефективний вплив танцювальних вправ. Результати виконання рухових тестових завдань показали, що в експериментальній групі число учнів з належним рівнем розвитку фізичної підготовленості більше, ніж у контрольній. Це сприяє удосконаленню навчально-виховного процесу і створює сприятливіші умови для максимального наближення школярів до цілей фізичного виховання і доводить поліпшення рівня фізичної підготовленості п'ятикласників.

**Ключові слова:** фізична підготовленість, фізична культура, танцювальні вправи.

**Iryna MASHTALER,***orcid.org/0000-0001-5033-2562*

Candidate of Sciences in Physical Education and Sports,

Associate Professor at the Department of Theoretical Foundations

and Methods Physical Education

of Volodymyr Hnatyuk Ternopil National Pedagogical University

(Ternopil, Ukraine) *pqtnitsa13@gmail.com***Olena SOPOTNYTSKA,***orcid.org/0000-0003-2527-5097*

Candidate of Pedagogical Sciences,

Teacher at the Department of Theoretical Foundations

and Methods Physical Education

of Volodymyr Hnatyuk Ternopil National Pedagogical University

(Ternopil, Ukraine) *sopotnicka@rambler.ru*

## IMPROVEMENT OF PHYSICAL FITNESS OF FIFTH GRADERS AT PHYSICAL EDUCATION LESSONS BY MEANS OF DANCE EXERCISES

This article reflects issues related to incorporating dance exercises into the content of educational material for physical education fifth graders. This article reveals the educational value of dance exercises in the process of physical education, the possibility of choreography as a means of motivating students to study activities.

*An experimental program for the use of dance exercises in 5th grade physical education lessons with classical dance, polka, school waltz, cha-cha-cha and basic aerobics has been developed and tested. The initial provisions that determine the implementation of the program is a conscious and motivated joint activity of all participants in the educational process. Their realization was aimed not only at achieving the highest possible level of mastery of dance exercises and development of physical qualities for a particular student, but also at the formation of a healthy, comprehensive and harmoniously developed personality of the student. Thematic construction of series of lessons that allow the formation of motor actions in the process of aesthetic cognition, gradual enrichment of the motor experience of students on the basic elements of novelty integrated approach to learning motor actions and the development of physical qualities. Promoting the generalization of physical qualities when the upbringing of one quality is accompanied by the growth of others which have not been specifically developed and the provision of cross-curricular links.*

*The experimental program developed by the author in the course of the pedagogical experiment confirmed the hypothesis about the effective influence of dance exercises. The results of the implementation of motor test tasks showed that in experimental group the number of students with an appropriate level of development of physical fitness more than in the control group. This helps to improve the educational process and creates favorable conditions for the maximum approximation of students to the goals of physical education and improves the level of physical fitness of fifth-graders.*

**Key words:** *physical fitness, physical education, dance exercises.*

**Постановка проблеми.** У сучасних умовах функціонування національної системи освіти обсяг навчального навантаження учнів у загальноосвітніх школах значно зростає. Це призводить до зменшення рухової активності дітей, а також обмеження їх м'язових зусиль, які зрештою стають основними передумовами різноманітних захворювань організму (Круцевич, 2004: 8). З порушенням постави приходять до школи 30% дітей, а у випускників середніх загальноосвітніх навчальних закладів цей показник зростає до 75% (Егорова, 2005: 3).

Фізична культура і спорт є основним чинником збереження і зміцнення здоров'я. Засоби фізичної культури сприяють всебічному й гармонійному фізичному розвитку, покращують працездатність та знижують втомлюваність, підвищують стійкість організму до різних захворювань.

**Аналіз досліджень** показав, що кількість учнів, які самостійно й систематично займаються фізичними вправами, можна збільшити насамперед завдяки підвищенню мотивації до цих занять (Безверхня, 2004: 2). Підвищити інтерес учнів до занять можна з використанням засобів, які є популярними, цікавими і різноманітними водночас (Наумчук, 2015: 12). Серед засобів, які відповідають вказаним вимогам, є танцювальні вправи. У теперішній час популярність танців суттєво зростає. Танцювальні вправи сприяють формуванню правильної постави, зміцнюють м'язи, удосконалюють координацію рухів у дітей, їх грацію. Окрім того, танці сприяють розумовому розвитку, формують почуття поваги до партнера і тренера, розвивають естетичне сприйняття навколишнього світу, здатність сприймати та розуміти прекрасне (Соляна, 2007: 15).

Різні аспекти використання танцювальних вправ у навчально-виховній діяльності з дітьми шкільного віку досліджували такі вітчизняні і зарубіжні фахівці, як Н. Глушак, А. Данків, П. Коваль, О. Фокіна, О. Пророков та інші. Аналіз праць вказаних авторів показав, що у фізичному вихованні школярів використовується широке коло танцювальних вправ, яке відображає значну кількість різних танцювальних напрямів. При цьому їх реалізація дозволяє вирішувати увесь спектр педагогічних завдань – від удосконалення механізмів управління руховою діяльністю учнів й цілеспрямованого впливу на рівень регуляції рухів до зміцнення здоров'я школярів, розвитку у них естетичних почуттів та світогляду.

Танцюючи, діти не тільки фізично розвиваються, але й вчаться правильно сприймати і відчувати музику. Основна мета занять будь-яким видом танців – всебічний розвиток дитини. Танці сприяють розвитку уяви, фантазії дітей, а також здібності до імпровізації. Заняття танцями допомагають найбільш повно і яскраво розкрити характер та індивідуальність дитини, виховувати у неї цілеспрямованість, організованість і працьовитість. Вони уможливають вироблення природної грації рухів, дозволяють покращити гнучкість, спритність, пластичність й координацію, здатність виражати через танець свої почуття та емоції (Кравець, 2006: 6).

Проведення занять хореографією не потребує особливого приміщення та складного матеріального обладнання. Школярі можуть займатись танцювальними вправами у невеликих спортивних залах, класах, у фойє школи чи на свіжому повітрі, у будь-яку пору року. Важливо, що ця рухова

діяльність приносить задоволення всім – як тим, хто займається, так і тим, хто спостерігає.

Незважаючи на цінність та корисність танцювальних вправ для будь-якого контингенту, у практиці фізичного виховання школярів їх роль і значення все ще недооцінюється, а отже, і можливості використання педагогічного потенціалу танців є доволі обмеженими. Разом з тим серед актуальних проблем сучасної школи залишається необхідність задоволення добового дефіциту рухової активності дітей та підлітків, які у цей віковий період ростуть і розвиваються швидкими темпами.

**Мета статті** – розробити програму використання танцювальних вправ на уроках фізичної культури з учнями п'ятих класів та експериментально перевірити її ефективність.

**Виклад основного матеріалу.** Для досягнення поставленої мети використано комплекс взаємопов'язаних методів, а саме: аналіз, синтез й узагальнення наукової інформації з проблеми дослідження, педагогічні спостереження, тестування учнів, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Дослідження проводилося на базі Тернопільської загальноосвітньої школи № 19. У науковому експерименті брали участь 69 учнів п'ятих класів основної медичної групи: 35 учнів експериментальної групи (18 хлопців і 17 дівчат) та 34 школяра контрольної групи (17 хлопців і 17 дівчат). Дітей та їх батьків було проінформовано про завдання, зміст, особливості дослідження, і вони дали згоду на участь в експерименті.

У навчально-виховний процес з учнями експериментальної групи було впроваджено авторську програму використання танцювальних вправ у фізичному вихованні п'ятикласників. Заняття в контрольній групі проводилися за традиційною програмою. Педагогічний експеримент тривав упродовж 2018/2019 навчального року.

Для отримання необхідної інформації щодо стану фізичної підготовленості п'ятикласників і визначення ефективності запропонованої програми на початку та наприкінці експерименту використано батарею з восьми тестових завдань: біг на 1000/800 м; піднімання тулуба в сидяче положення з положення лежачи; стрибок у довжину з місця; біг на 30 м; човниковий біг 4×9 м; нахил тулуба вперед з положення сидячи; присід на правій і лівій нозі. Обираючи тести, припускалося, що вони відповідають віковим та статевим особливостям учнів і дозволяють об'єктивно оцінити стан фізичної підготовленості п'ятикласників.

Розробка експериментальної програми використання танцювальних вправ на уроках фізичної

культури з учнями п'ятих класів ґрунтувалася на закономірностях процесу навчання, принципах фізичного виховання і здійснювалася відповідно до змісту та вимог чинної навчальної програми з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (Круцевич, 2017: 11). При цьому враховувалися вікові особливості розвитку дітей 10–11-річного віку, їх загальна підготовка та руховий досвід, сенситивні періоди навчання руховим діям і виховання фізичних якостей, а також матеріально-технічне забезпечення навчально-виховного процесу.

В основу формування запропонованої експериментальної програми покладено такі педагогічні положення:

- усвідомлена й мотивована спільна діяльність усіх учасників навчально-виховного процесу;
- побудова тематичних серій уроків, які дозволяли формувати рухові дії у процесі естетичного пізнання;
- поступове збагачення рухового досвіду учнів на основі елементів новизни;
- інтегрований підхід до навчання руховим діям і розвитку фізичних якостей;
- сприяння генералізації фізичних якостей, за якої виховання однієї якості супроводжується зростанням інших, що спеціально не розвивалися;
- забезпечення міжпредметних зв'язків.

Вказані положення виступали певними орієнтирами у діяльності усіх суб'єктів навчально-виховного процесу. Їх реалізація спрямовувалася не тільки на досягнення максимально можливого для конкретного учня рівня оволодіння танцювальними вправами та розвитку фізичних якостей, а й на формування здорової, всебічно й гармонійно розвинутої особистості школяра. Адже танці підвищують емоційність дітей, покращують у них образність сприйняття музики, відчуття ритму, удосконалюють слух, відчуття музичної форми та пам'ять. Хореографія як танцювальне мистецтво уможливорює гармонійний розвиток дітей, формує їх поставу і фігуру, виховує особистісні та фізичні якості (Ротерс, 2002: 14).

Загальновідомо, що діти люблять фантазувати, вигадувати, створювати нові рухи. Тому на заняттях танцями заохочувалося самостійне конструювання учнем рухів – одним із проявів його індивідуальності. Прагнули розкрити перед дитиною танцювальний світ, його різноманіття, навчити через рухи показувати характер танцю, передавати відповідний йому настрій, почуття, ритм і переміщення. Це сприяло різнобічному фізичному розвитку учнів і підготовці їх до подальшого розучування рухових дій.

Враховувалося, що зміст танцю надає можливість цілеспрямовано вдосконалювати особистість дитини шляхом всебічного розвитку її здібностей. При цьому головним інструментом формування музично-рухової творчості виступає навчання дітей мові рухів, яка є надзвичайно різноманітною (Кругляк, 2004: 7). Музично-ритмічні вправи розвивають пам'ять та увагу. Враження, отримані на заняттях з хореографії, зазвичай залишають яскравий відбиток у психіці учнів і сильно впливають на їх ставлення до інших занять фізичними вправами та поведінку (Євстигнєєва, 2007: 4). На заняттях з танців і хореографії формується спільна творча діяльність учителя та учнів, яка спрямована на розкриття головного змісту танцю, досвіду моральних відносин, що закладені у ньому.

Дотримуючись загально дидактичних принципів, на уроках фізичної культури спочатку використовувалися прості, доступні дітям танцювальні вправи із класичних, народних, бальних танців, а також елементи пантоміми і аеробіки. З указаних рухових дій створювалися різноманітні танцювальні композиції та їх поєднання. Активізація діяльності школярів забезпечувалася шляхом впровадження нових, цікавих і разом з тим доступних танцювальних вправ та хореографії. Це сприяло як загальному розвитку дітей, так і формуванню у них стійких індивідуальних якостей у пізнавальній, вольовій та емоційній сферах.

Навчання дітей за експериментальною програмою розпочиналося з класичного танцю. Адже класичний танець є основою хореографії (Базарова, 2006: 1). Серед народних танців було обрано найбільш поширені із них – полька та шкільний вальс. Наступними вивчалися латиноамериканські танці – ча-ча-ча і джайв. Далі зміст навчально-виховного процесу доповнювали вправи з базової аеробіки. Важливо, що реалізація уроків фізичної культури передбачала не тільки навчання учнів основним крокам, а й оволодіння дітьми основами хореографії.

Під час навчання танцювальним па школярі знайомилися з історією походження танцю, дізнавалися значення кожного руху, способи його виконання. На конкретних прикладах п'ятикласникам доводилось, що кожен танцювальний рух, фрагмент, композиція мають постійно відпрацьовуватися й удосконалюватися.

Розучування класичного танцю розпочиналося із вивчення позицій рук і ніг, після чого виконувалися вправи біля станка. Належне вивчення класичного танцю уможливило дотримання таких вихідних положень: великий танцювальний крок;

виворітність ніг; гнучкість; стійкість; легкість і плавність стрибків; вільне й пластичне володіння руками; чітка координація рухів та граціозність.

Під час розучування основних позицій ніг зверталася увага на те, щоб ноги були випрямлені у колінах, а центр маси тіла рівномірно розподілявся на обидві ноги, тулуб був підтягнутим. Позиції ніг зазвичай розучували біля станка, вимагаючи, щоб лікті не провисали та не притискалися до тулуба. А позиції рук розучували переважно посередині залу і перед дзеркалом. Необхідно зазначити, що вправи на повторення позицій ніг та рук включалися у зміст підготовчої частини практично кожного уроку.

Перша частина експериментальної програми передбачала проведення комбінованих уроків фізичної культури, які поєднували елементи класичного танцю, гімнастики та ритміки. Це підвищувало моторну щільність занять, усувало їх одноманітність, сприяло кращому засвоєнню запропонованого навчального матеріалу.

Наступними на уроках з п'ятикласниками вивчалися народні танці: полька та шкільний вальс. Полька як засіб естетичного і морального виховання – це відомий, швидкий, жвавий чеський танець, який містить стрибки, підскоки, галоп, цікавим є для школярів і використовується у побуті. Він розкриває світ реально існуючої краси, що особливо важливо під час формування характерно-етичних цінностей підростаючого покоління, допомагає всебічному розвитку особистості дитини, вчить її знаходити в танці естетичну насолоду (Кушнерчук, 2012: 9; Мур, 2004: 10). Послідовне оволодіння учнями полькою здійснювалося за допомогою вивчення таких фігур, як перемінний крок з поворотом в парі, хлопки, галоп, перемінний крок з підскоком, полька в парі.

Порядок розучування фігур шкільного вальсу – «короля» танцю, був таким: балансе; балансе з поворотом (вліво і вправо); вальсова доріжка; поворот вальсу праворуч та вальс у парі. Вивчення елементів вальсу здійснювалося спочатку у повільному темпі, далі, у міру засвоєння, поступово темп прискорювався, зосереджуючи увагу дітей на плавності та легкості рухів. Усі композиції виконувалися у визначеній педагогом послідовності. Для підвищення інтересу учнів до уроків та їх урізноманітнення фігури танцю, що вивчалися, переставлялися місцями.

Алгоритм навчання ча-ча-ча – одного із латиноамериканських танців (Осадців, 2001: 13), визначав таку послідовність засвоєння танцювальних кроків: шассе, рука до руки, основний крок, нью-йорк, стоп поворот. Перші спроби виконання

рухів проводилися під рахунок учителя, потім під музичний акомпанемент і лише згодом – під повільну музику. Далі рахунок поступово пришвидшувався і учні поступово переходили до швидкого темпу.

Вивчення основних кроків джайву – іншого латиноамериканського танцю, включало опанування шассе, кроку назад та зміни місць. Лише після того, як основний рух був дітьми успішно засвоєний, додавалася наступна рухова дія. Освоєні танцювальні кроки виконувалися у різних варіантах послідовності. У разі невдалих спроб розв'язання танцювальних завдань учням вчасно надавалася моральна підтримка словом і фізична допомога у вигляді додаткових вправ, зміни умов їх виконання, переформовуванням пар тощо.

Зміст навчального матеріалу з аеробіки складався з урахуванням вікових особливостей п'ятикласників і передбачав вивчення нескладних основних елементів та базових кроків, а саме: приставний в сторону крок (step touch), відкритий крок (open step), схресний в сторону крок (grape wine), стрибки (jump), мах (kick), присідання (squat), випади (lunge) (Колесникова, 2005: 5; Кушнерчук, 2012: 9). Всі кроки і вправи пропонувалося виконувати в різних комбінаціях у поєднанні з переміщеннями, поворотами та рухами рук. Широка варіативність виконання елементів аеробіки та якісний музичний супровід, що добирався за участю школярів, сприяли досягненню високого емоційного фону занять.

Таким чином, реалізація змісту експериментальної програми, а, відповідно, й навчання танцювальним вправам здійснювалося у три етапи, а саме: репродуктивний, тренувальний і творчий.

На *репродуктивному* етапі учням надавалася інформація про історію певного танцю та його основні елементи. Окрім теоретичних знань, на цьому етапі школярі здобували ще й практичні уміння, виконували основні елементи танцю. Зокрема, використовувалися танцювальні кроки у заданому темпі та ритмі; вправи із заплущеними очима; вправи на рівновагу, перебуваючи на одній нозі з рухами рук, тулубом та вільною ногою; обертання тулуба, стоячи на одній і двох ногах; виконання завдань на різке припинення рухової дії за збереження пози за звуковими сигналами (свисток, оплески, підрахунок); складні рухові дії, розподілені на частини; координаційні вправи тощо.

Упродовж *тренувального* етапу вирішувалися завдання, пов'язані з можливостями п'ятикласників поєднувати танцювальні кроки

у зв'язки та композиції. Належна їх реалізація вимагала підвищення рівня фізичної і технічної підготовленості учнів, покращання їх психологічної стійкості. Удосконалення танцювальної майстерності передбачало участь школярів у змаганнях, показових виступах та конкурсах.

Зміст уроків фізичної культури на цьому етапі зумовлювався навчальним матеріалом попередніх занять і спрямовувався на удосконалення раніше вивчених вправ, а також розвиток фізичних якостей. Тут частіше використовувався індивідуальний та груповий метод організації діяльності учнів. Порівняно з попереднім етапом, на уроках зростали вимоги до якості виконання вправ, змінювались обсяг та інтенсивність навантажень, що вимагало від учнів належного рівня дисципліни і прояву самостійності.

На *творчому* етапі використання танцювальних вправ передбачало виявлення і розвиток кращих характеристик та якостей учнів. Індивідуалізація та диференціація навчання сприяли формуванню рухових умінь і навичок, підвищували мотивацію до систематичних занять, покращували сприйняття мистецтва, дозволяли правильно розподіляти фізичне навантаження рухів на м'язи. Тут широко використовувалася дитяча «композиційна» творчість, пов'язана зі створенням нових музично-пластичних композицій. Показниками творчості вважалися вдалий підбір рухів, їх поєднання, відповідність ритму та темпу жанру музики. Тісна співпраця учнів з вчителем та між собою дозволяла досягнути гарного контакту, взаєморозуміння та взаємодопомоги, що своєю чергою сприяло успіхам у навчанні і приносило позитивні результати.

Розробка проблеми використання танцювальних вправ на уроках фізичної культури з учнями п'ятих класів потребувала у тому числі й з'ясування його результатів – визначення стану фізичної підготовленості школярів, що зумовлює ефективність запропонованої експериментальної програми.

Результати виконання рухових тестових завдань учнями п'ятих класів, які представлені у таблиці 1, показують, що учні контрольної (КГ) та експериментальної (ЕГ) груп до початку експерименту мали низький і нижче середнього рівень фізичної підготовленості, а між показниками школярів ЕГ і КГ не виявлено істотних відмінностей ( $P \leq 0,05$ ). При цьому відповідно до державних нормативів оцінки фізичної підготовленості школярів результати тестових випробувань у дівчат обох груп є дещо вищими, ніж у хлопців.

Як видно із зіставлення показників, представлених у таблиці 2, після проведення експери-

менту в учнів експериментальної групі суттєво покращились результати складання тесту, що інформує про загальну витривалість. Результати контрольних випробувань з бігу на 1000 м і 800 м наприкінці експерименту покращилися у хлопців і дівчат ЕГ відповідно на 7,99% ( $P \leq 0,05$ ) і 11,35% ( $P \geq 0,05$ ). Різниця в результатах бігу учнів контрольних та експериментальних груп склала у хлопців 3,4% і дівчат 1,8%. За показниками вказаного тесту, хлопці ЕГ суттєво перевершили своїх однолітків з КГ ( $P < 0,001$ ).

Різняться також співвідношення показників учнів контрольної та експериментальної груп на користь останньої і за результатами виконання ними тесту з човникового бігу 4x9 м, який свідчить про сформованість спритності. Так, хлопці ЕГ покращили результати з цього тестового завдання на 12,45%, а дівчата на 7,1%. Результати хлопців з КГ підвищились на 1,8%, а у дівчат вони залишились без змін. Різниця в швидкості подолання дистанції між учнями КГ та ЕГ становить у хлопців 0,1 с ( $P < 0,001$ ), а у дівчаток суттєвих змін не виявлено.

Аналіз результатів складання інших тестових завдань, що інформують про стан фізичної підготовленості школярів, показав, що суттєвих відмінностей ( $P > 0,05$ ) між показниками в учнів КГ і ЕГ не спостерігається. Разом з тим показники складання тестів учнями експериментальної групи до і після проведення експерименту виявили тенденцію до покращання результатів за всіма руховими

завданнями. Так, суттєво змінилися результати стрибка у довжину з місця в учнів ЕГ. Як у хлопців, так і у дівчат результат цього випробування покращився на 20 см ( $P < 0,05$ ).

Аналіз показників фізичної підготовленості учнів ЕГ до і після проведення експерименту показав, що найбільший приріст результатів у хлопців виявлено у тих тестових завданнях, що вимагають прояву спритності (човниковий біг 4x9 м), гнучкості (нахил тулуба вперед з положення сидячи), витривалості (біг на 1000/800 м). Результати складання хлопцями ЕГ інших тестів (окрім присідання на одній нозі, який залишився без змін) також засвідчили хоч і не значні, але позитивні зрушення. У дівчат експериментальної групи значні зміни на краще виявлено за результатами складання рухових тестів, пов'язаних з проявом пружкості (біг на 30 м), спритності (човниковий біг 4x9 м) та силових здібностей (піднімання тулуба в положення сидячи). Зафіксовано також вагоме зростання результатів у дівчат ЕГ у випробуванні, що вимагає прояву швидко-силових здібностей (стрибок у довжину з місця).

Співставлення результатів складання п'ятикласниками рухових тестів після проведення експерименту показало, що учні з експериментальної групи краще справилися з запропонованими завданнями порівняно з учнями контрольної групи. Найістотніші відмінності зафіксовано у результатах виконання тестів, пов'язаних з проявом спритності, гнучкості й витривалості, що пов'язуємо з

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості учнів ЕГ і КГ до початку експерименту

| Види випробувань                                                          | Стать | КГ    |         | ЕГ    |         | t    | P              |
|---------------------------------------------------------------------------|-------|-------|---------|-------|---------|------|----------------|
|                                                                           |       | $M_x$ | $\pm m$ | $M_x$ | $\pm m$ |      |                |
| Біг 1000 м, хв., с<br>Біг 800 м, хв., с                                   | Хл.   | 6,32  | 0,14    | 6,35  | 0,17    | 0,28 | $P < 0,05$     |
|                                                                           | Дівч. | 6,37  | 0,12    | 6,41  | 0,14    | 1,57 | $P >$          |
| Піднімання тулуба в положення<br>сидячи з положення лежачи, к-ть<br>разів | Хл.   | 29    | 1,07    | 27    | 2,4     | 0,57 | $P >$          |
|                                                                           | Дівч. | 23    | 1,50    | 21    | 2,92    | 0,22 | $P >$          |
| Стрибок у довжину з місця, см                                             | Хл.   | 1,51  | 0,04    | 1,4   | 0,04    | 2,92 | $P \leq 0,05$  |
|                                                                           | Дівч. | 1,40  | 0,15    | 1,16  | 0,03    | 5,38 | $P \leq 0,001$ |
| Біг 30 м, с                                                               | Хл.   | 5,81  | 0,07    | 6,08  | 0,10    | 2,17 | $P \leq 0,05$  |
|                                                                           | Дівч. | 5,2   | 0,30    | 6,6   | 0,08    | 7,52 | $P \leq 0,001$ |
| Човниковий біг 4г                                                         | Хл.   | 11,7  | 0,15    | 11,9  | 0,11    | 4,85 | $P \leq 0,001$ |
|                                                                           | Дівч. | 11,2  | 0,09    | 12,8  | 0,16    | 8,59 | $P \leq 0,05$  |
| Нахил тулуба вперед з положення<br>сидячи, см                             | Хл.   | 9     | 1,07    | 10    | 2,40    | 0,50 | $P >$          |
|                                                                           | Дівч. | 12    | 1,22    | 12    | 1,74    | 1,13 | $P >$          |
| Присід на правій нозі                                                     | Хл.   | 3     | 1,07    | 2     | 1,17    | 2,48 | $P \leq 0,05$  |
|                                                                           | Дівч. | 1     | 1,18    | 1     | 1,39    | 0,06 | $P >$          |
| Присід на лівій нозі                                                      | Хл.   | 2     | 1,20    | 2     | 1,48    | 3,38 | $P \leq 0,001$ |
|                                                                           | Дівч. | 1     | 1,18    | 1     | 1,11    | 0,86 | $P >$          |

цілеспрямованим використанням танцювальних вправ. Адже рухова діяльність у танцях вимагає насамперед прояву спритності – фізичної якості, яка є інтегративним утворенням координаційних здібностей, що характеризують можливості школяра оптимально управляти параметрами діяльності у процесі складних рухових дій.

Результати виконання рухових тестових завдань показали, що завдяки впровадженню запропонованої програми в експериментальній групі число учнів з належним рівнем розвитку фізичної підготовленості більше, ніж у контрольній, тобто експериментальна програма сприяє удосконаленню навчально-виховного процесу і створює сприятливіші умови для максимального наближення школярів до цілей фізичного виховання.

**Висновки.** Танцювальні вправи є доступним й популярним видом рухової активності школярів, ефективним засобом всебічного й гармонійного розвитку сучасного покоління. Їх використання дозволяє успішно вирішувати завдання духовного й фізичного становлення особистості. Незважаючи на цінність та корисність танцювальних

вправ, їх педагогічні можливості ще недостатньо реалізуються у загальноосвітніх школах.

З метою удосконалення навчально-виховного процесу розроблено й апробовано експериментальну програму використання танцювальних вправ на уроках фізичної культури з учнями п'ятих класів, зміст якої включає класичний танець, польку, шкільний вальс, ча-ча-ча, джайв та базову аеробіка. Вихідним положеннями, що визначають реалізацію програми є усвідомлена й мотивована спільна діяльність усіх учасників навчально-виховного процесу; тематична побудова серій уроків, які дозволяють формувати рухові дії у процесі естетичного пізнання; поступове збагачення рухового досвіду учнів на основі елементів новизни; інтегрований підхід до навчання руховим діям і розвитку фізичних якостей; сприяння генералізації фізичних якостей, за якої виховання однієї якості супроводжується зростанням інших, що спеціально не розвивалися; забезпечення міжпредметних зв'язків.

Отримані в результаті педагогічного експерименту показники фізичної підготовленості учнів та їх кількісно-якісний аналіз доводять ефективність запропонованої програми щодо досягнення поставлених цілей.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Базарова Н. П., Мей В. П. Азбука классического танца. Первые три года обучения : учеб. пособ. Санкт-Петербург : Лань, 2006. 240 с.
2. Безверхня Г. В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5–11-х класів : автореф. дис. на здобуття наук ступеня канд. наук фіз. вих. і спорту : 24.00.02. Умань, 2004. 23 с.
3. Егорова С. А., Шумакова Н. Ю. Хореография в помощь школьникам *Физическая культура в школе*. 2005. № 7. С. 25–29.
4. Євстигнєєва Н. І. Музыка як засіб саморегуляції. *Постметодика*. 2007. №2 (73). С. 37–40.
5. Колесникова С. В. Детская аэробика : Методика, базовые комплексы. Ростов Н/Д. : «Феникс», 2005. 157 с.
6. Кравець В. П. Формування комунікативної культури школярів: гендерний аспект. *Наукові записки ТНПУ ім. В. Гнатюка. Серія : Педагогіка* Тернопіль : ТНПУ, 2006. Вип. 9. С. 3–13.
7. Кругляк О. Підготовленість майбутніх учителів фізичної культури та початкових класів до реалізації міжпредметних зв'язків у процесі фізичного виховання молодших школярів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків : ХХІІІ. 2004. № 24. С. 31–40.
8. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. Киев : Олимпийская литература, 1999. 232 с.
9. Кушнерчук І. І. Танцювальні вправи на уроках фізичної культури як засіб різнобічного розвитку учнів. Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2012. 113 с.
10. Мур А. Бальные танцы. Москва : ООО «Изд-во АСТ», 2004. 319 с.
11. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5-9 класи / Круцевич Т. Ю. та ін. Київ. 2017. URL: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/navchalni-programi/navchalni-programi-5-9-klas>.
12. Наумчук В. І. Технологія підготовки і проведення предметних ігрових уроків фізичної культури в загальноосвітніх школах України. Stan, perspektywy i rozwój ratownictwa, kultury fizycznej i sportu w XXI wieku: III Międzynarodowa Konferencja Naukowa. Bydgoszcz. Poland. 2015. Т. II. С. 337–354.
13. Осадців Т. П. Спортивні танці : навч. посіб. Львів : ЗУКУ, 2001. 340 с.
14. Ротерс Т. Ритм – домінуючий компонент взаємодії фізичного та естетичного виховання у процесі музично-ритмічних занять. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2002. № 2–3. С. 146–148.
15. Соляна О. Хореографічна культура у контексті реалізації загальної мистецької освіти. *Світ виховання*. Київ, 2007. № 2. С. 21–23.

#### REFERENCES

1. Bazarova N. P., Mey V. P. (2006). *Azbuka klassicheskogo tantsa. Pervyye tri goda obucheniya* [The alphabet of classical dance. First three years of study] Saint Petersburg, Russia : Lan. [in Russian].

2. Bezverkhnia H. V. (2004). *Motyvatsiia do zaniat fizychnoiu kulturoiu i sportom shkoliariv 5–11-kh klasiv* [Motivation to the classes of Physical Education of the pupils of the 5th-11th forms] [Abstract of the candidate's thesis. The Pavlo Tychyna state Teachers' Training University, Uman] [cited 2020 Mar 15]. Available from: [http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/9847/1/bezverkhnya\\_g\\_v.PDF](http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/9847/1/bezverkhnya_g_v.PDF) [in Ukrainian].
3. Egorova S. A., Shumakova N. Yu. (2005). Horeografiya v pomoshch shkolnikam [Choreography to help schoolchildren]. *Fizicheskaya kultura v shkole*. 7, 25-29. [in Russian].
4. Yevstyhnieieva N. I. (2007). Muzyka yak zasib samorehuliatcii [Music as a means of self-regulation]. *Postmetodyka*. 2 (73), 37-40. [cited 2020 Mar 15]. Available from: <http://poippo.pl.ua/pm/pdf-1-f-w/PM-73.pdf> [in Ukrainian].
5. Kolesnikova S.V. (2005). *Detskaya aerobika : Metodika, bazovyye komplekxy* [Children's aerobics: Methods, basic complexes]. Rostov N/D, Russia : Feniks. [in Russian].
6. Kravets V. P. (2006). Formuvannia komunikatyvnoi kultury shkoliariv: hendernyi aspekt [Formation of communicative culture of schoolchildren: gender aspect]. *Naukovi zapysky TNPU im. V. Hnatiuka. Seriya : Pedahohika*. 9, 3–13. [in Ukrainian].
7. Kruhliak O. (2004). Pidhotovlenist maibutnykh uchyteliv fizychnoi kultury ta pochatkovykh klasiv do realizatsii mizhpredmetnykh zviazkiv u protsesi fizychnoho vykhovannia molodshykh shkoliariv [Preparedness of future teachers of physical education and elementary classes for the implementation of cross-curricular connections in the process of physical education of younger students]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*. 24, 31–40. [in Ukrainian].
8. Krutsevich T. Yu. (1999). *Metody issledovaniya individualnogo zdorovya detey i podrostkov v protsesse fizicheskogo vospitaniya* [Research methods of individual health of children and adolescents in the process of physical education]. Kiev, Ukraine : Olimpyskaya literatura. [in Russian].
9. Kushnerchuk I. I. (2012). *Tantsiuvalni vpravy na urokakh fizychnoi kultury yak zasib riznobichnogo rozvytku uchniv* [Dance exercises in physical education lessons as a means of versatile student development]. Ternopil, Ukraine : TNPU im. V. Hnatiuka. [in Ukrainian].
10. Mur A. (2004). *Balnyie tantsyi* [Ballroom dancing]. Moscow, Russia : OOO Izd-vo AST. [in Russ.].
11. Krutsevych T. Yu., Halenko L. A., & Silkova V. O. (2017). *Navchalna prohrama z fizychnoi kultury dlia zahalnoosvitnykh navchalnykh zakladiv. 5–9 klasy* [Physical training curriculum for general education institutions. 5–9 classes]. Available from: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/navchalni-programi/navchalni-programi-5-9-klas> [in Ukrainian].
12. Naumchuk V. I. (2015). Tekhnolohiia pidhotovky i provedennia predmetnykh ihrovykh urokiv fizychnoi kultury v zahalnoosvitnykh shkolakh Ukrainy [Technology of preparation and training of subject game classes of physical culture at comprehensive schools of Ukraine.]. State, prospects and development of rescue, physical culture and sports in the XXI century, TCSET of the International Conference, Bydgoszcz, Poland. 2, 337-354. [cited 2020 Mar 15]. Available from: <http://www.rescue.byd.pl/userfiles/files/TOM%20II%20PROBLEMY%20KULTURY%20FIZYCZNEJ%20I%20SPORTU.pdf> [in Ukrainian].
13. Osadtsiv T. P. (2001). *Sportyvni tantsi* [Sport dances]. Lviv, Ukraine : ZUKU. [in Ukrainian].
14. Roters T. (2002). Rytm – dominuiuchyiy komponent vzaiemodii fizychnoho ta estetychnoho vykhovannia u protsesi muzychno-rytmichnykh zaniat [Rhythm – the dominant component of the interaction of physical and aesthetic education in the process of music-rhythmic lessons]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*. 2-3, 146-148. [in Ukrainian].
15. Soliana O. (2007). Khoreorafichna kultura u konteksti realizatsii zahalnoi mystetskoï osvity [Choreographic culture in the context of realization of general art education]. *Svit vykhovannia*. 2, 21-23. [in Ukrainian].