

ВПЛИВ ТАНЦЮВАЛЬНИХ ВПРАВ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТАРШОКЛАСНИЦЬ

Кравчук Тетяна, Голівець Катерина
Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С. Сковороди

Вступ. Аналіз діючої навчальної програми з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (10-11кл.) показує, що танцювальні вправи можуть і повинні включатися до процесу фізичного виховання старшокласників. Так, в інваріантній частині програми, як засоби розвитку гнучкості заявлені елементи ритмічної гімнастики, хореографії, аеробіки. Всі ці види фізичної активності своєю складовою мають танцювальні вправи, та на жаль які саме рекомендуються до використання, програмою не вказано.

Різні аспекти оптимізації процесу фізичного виховання старшокласників засобами ритмічної гімнастики і різних видів аеробіки, зокрема й танцювальної розкривали в своїх працях Ю. Голенкова, 2014, О.Кібальник, 2008; ; У. Шевців, 2009 та інші). Цим проблемам також присвячено наші попередні статті [3; 4; 5]. Проте питання використання танцювальних вправ з метою удосконалення фізичної підготовленості старшокласниць потребують більш детального вивчення і конкретизації, що й зумовило вибір теми дослідження.

Мета дослідження: визначити вплив танцювальних вправ на розвиток основних фізичних здібностей старшокласниць.

Завдання дослідження: проаналізувати теоретичні дані та практичний досвід з питань можливостей використання танцювальних вправ як засобу фізичного виховання й оздоровлення особистості; підібрати танцювальні вправи для використання на уроках фізичної культури та дослідити їх вплив на показники фізичної підготовленості старшокласниць.

Методи дослідження: вивчення та аналіз педагогічної і науково-методичної літератури з проблеми дослідження, спостереження, тестування, статистичні методи обробки отриманих результатів.

З метою виявлення впливу танцювальних вправ на розвиток фізичних здібностей старшокласниць нами було проведено експеримент на базі ЗОШ № 161. У дослідженні взяли участь 30 старшоклас-

ниць, з яких були сформовані контрольна та експериментальна групи по 15 осіб у кожній. Протягом трьох місяців, з жовтня по грудень 2015 року, контрольна група відвідувала традиційні уроки з фізичної культури 2 рази на тиждень по 2 академічні години. В експериментальній групі під час уроків впроваджувались танцювальні вправи класичної хореографії, ритмічної гімнастики та аеробіки.

Для визначення ефективності впливу танцювальних вправ на розвиток фізичних здібностей старшокласниць нами було обрано такі тести: нахил тулуба вперед в положенні сидячи; згинання розгинання рук в упорі лежачи; біг 100 м; човниковий біг 4×9 м; біг 1000 м.

Порівняння середніх арифметичних показників рівню розвитку основних фізичних здібностей досліджуваних контрольної та експериментальної груп до та після педагогічного експерименту показало наступну їх динаміку.

Рівень розвитку гнучкості (нахил тулуба вперед) досліджуваних на початку педагогічного експерименту в контрольній та експериментальній групі були однаковими 8,1 см. Наприкінці експерименту ці показники зросли в обох групах, але в контрольній групі на 0,4 см ($p > 0,05$), а в експериментальній на 3,4 см ($p < 0,05$).

Впровадження танцювальних вправ здійснило позитивний вплив на показники рівня розвитку сили у досліджуваних експериментальної групи, про що свідчить збільшення середньої арифметичної показника сили (згинання розгинання рук в упорі лежачи) з 8,5 разів на початку експерименту, до 11,5 разів ($p < 0,05$) в кінці. Тоді як в контрольній групі цей показник збільшився всього на 0,5 рази з 8,9 до 9,4 ($p > 0,05$).

Використання під час уроків фізичної культури в старших класах танцювальних вправ не сприяло значному приросту швидкості та витривалості досліджуваних. Так, хоч середні арифметичні показників швидкості (біг на 100 м) покращились в експериментальній групі з 17,2 до 16,9 с, та витривалості (біг 1000 м) з 5,1 до 4,9 хв але при перевірці різниця виявилася статистично не вірогідною ($t_r = 1,7$ та $t_r = 1,5$). В контрольній групі показники швидкості та витривалості теж покращилися відповідно з 17,1 до 16,8 с, та з 5,1 до 4,9 хв проте покращення виявилось не вірогідним ($t_r = 1,5$ та $t_r = 1,0$).

У ході експерименту покращились середні арифметичні показники спритності (човниковий біг 4×9 м) в контрольній групі з 10,9 до 10,7 секунд, а в експериментальній з 10,8 до 10,5 секунд. Підвищення

Таблиця 1.

Показники розвитку фізичних здібностей досліджуваних контрольної та експериментальної групи до та після педагогічного експерименту

Показники розвитку фізичних здібностей	КГ		ЕГ	
	До експерименту	Після експерименту	До експерименту	Після експерименту
Нахил тулуба вперед, см.	8,1 ± 1,23	8,5 ± 0,92	8,1 ± 0,92	11,5 ± 0,92
	tr= 0,3 (p>0,05)		tr= 2,6 (p<0,05)	
Згинання розгинання рук в упорі лежачи	8,9±0,77	9,4 ± 0,62	8,5±0,62	10,9 ± 0,85
	tr= 0,5 (p>0,05)		tr= 2,4 (p<0,05)	
Біг 100 м, с.	17,1 ± 0,16	16,9 ± 0,16	17,2 ± 0,15	16,9 ± 0,12
	tr = 0,8 (p>0,05)		tr = 1,4 (p>0,05)	
Човниковий біг 4×9м, с.	10,9 ± 0,08	10,7 ± 0,08	10,8 ± 0,09	10,5 ± 0,08
	tr = 1,1 (p>0,05)		tr = 2,4 (p<0,05)	
Біг 1000 м, хв.	5,1 ± 0,08	4,9 ± 0,09	5,1 ± 0,12	4,9 ± 0,09
	tr = 1,0 (p>0,05)		tr = 1,5 (p>0,05)	

рівня розвитку спритності у досліджуваних групах при статистичній перевірці виявилось вірогідним ($tr=2,4$) лише в експериментальній групі. Тому можна зробити висновок, що танцювальні вправи, які систематично проводилися в експериментальній групі, сприяли значному приросту спритності старшокласників.

Висновки. Таким чином, використання танцювальних вправ класичної хореографії, ритмічної гімнастики та оздоровчої аеробіки під час уроків фізичної культури в старших класах може сприяти підвищенню рівня розвитку гнучкості, сили та спритності старшокласниць, що було експериментально доведено у ході нашого дослідження.

Література

1. Голенкова Ю.В. Вплив засобів ритміки і хореографії на фізичну підготовленість дітей молодшого шкільного віку / Ю.В. Голенкова, Н.І.Пальчук // Актуальні проблеми фізкультурної освіти: Матеріали IX Міжнарод-

- ної електронної наукової конференції (28 квітня 2014 року м. Харків) / ХНПУ ім.Г.С.Сковороди. — Харків: «ОВС», 2014
2. Кібальник О.Я. Застосування фітнес-технології для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків : автореф.дис... канд. наук: 24.00.02 / Кібальник Оксана Яківна. — Львів, 2008. — 22с.
 3. Кравчук Т.М. Використання засобів боді-балету в процесі фізичного виховання старшокласниць / Т.М. Кравчук, Курочка О. // Актуальні проблеми фізкультурної освіти: Матеріали VIII Міжнародної електронної конференції (24-25 квітня 2013 року м.Харків) / ХНПУ ім.Г.С.Сковороди. — Харків: «ОВС», 2013. — С. 69-71.
 4. Кравчук Т.М. Оздоровчі можливості використання танцювальних вправ у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів / Кравчук Т.М., Роганіна О.С. // Актуальні проблеми фізкультурної освіти: Матеріали X Міжнародної електронної наукової конференції (21-22 травня 2015 року м.Харків). — ХНПУ ім.Г.С.Сковороди. — Харків: «ОВС», 2015. — С. 56-59.
 5. Кравчук Т.М. Особливості функціонального стану студенток у процесі занять оздоровчою аеробікою / Т.М. Кравчук, Н.М.Санжарова, Ю.В. Голенкова, І.А. Рядинська // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка. — Чернігів, 2014. — Вип. 118. — Т. III. -С. 143.
 6. Шевців У.С. Технологія впровадження оздоровчих видів гімнастики у фізичне виховання старшокласниць (на прикладі шейпінгу) : Дис... канд. наук: 24.00.02 / Шевців Уляна Станіславівна. — Львів, 2009. — 20с.