

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ ЗАСОБАМИ ХОРЕОГРАФІЇ

Юлія Кушнір¹

¹Магістрантка факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки

Вступ. Сучасний етап розвитку фізичної культури характеризується пошуком нових ефективних шляхів рішення задач зміцнення та збереження здоров'я населення, що обумовлено його істотним погіршенням за останні роки. Майже у всіх вікових групах стан здоров'я населення є незадовільним, про це свідчать численні данні офіційної статистики Міністерства охорони здоров'я України та багатьма науковими дослідженнями [1; 3].

Таким чином, одним з пріоритетних завдань фізичного виховання, яке потребує свого рішення, є пошук інноваційних технологій, які поєднували б в собі засоби та методи комплексного оздоровлення організму та психіки, емоційного стану людини, а перш за все, сприяли б не декларативним якостям, а реальному духовному та фізичному розвитку особистості і формуванню аксіологічних орієнтирів на досягнення оптимального рівня здоров'я та здорового способу життя [5].

На жаль, у процесі вирішення завдань виховання гармонійної особистості у наш час танцювальні вправи не займають належного місця, не реалізується їх потужний виховний і розвивальний потенціал як засобу фізичного виховання, що сприяє умінню красиво рухатись, формує поставу, красиву фігуру, розвиває граціозність, дарує радість спілкування під музику, сприяє всебічному фізичному розвитку. Питання впливу регулярних занять танцювальними вправами на фізичне й естетичне виховання школярів ще недостатньо вивчені і вимагають детальних досліджень [1; 3].

Мета дослідження – дослідити особливості розвитку фізичних якостей учениць основної школи засобами хореографії.

Для досягнення мети роботи використовувались наступні **методи дослідження**: аналіз і узагальнення даних спеціальної наукової літератури; педагогічне спостереження впродовж уроків з фізичного виховання учнів 5–7-х класів; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Для вирішення поставлених завдань було досліджено 144 учениці 5–7 класів, а саме: 42 дівчини 5-х класів, 52 учениці 6-х класів та 50 дівчат 7-х класів у віці від 10 до 13 років. Дослідження проводились на базі загальноосвітньої школи I–III ступенів № 123 м. Києва. Дівчат було розділено на дві групи: експериментальну (ЕГ) та контрольну (КГ). Протягом експерименту контрольна група займалася за традиційною системою підготовки учнів. В експериментальній групі в процес фізичного виховання було впроваджено методiku розвитку рухових якостей учнів основної школи на уроках фізичної культури засобами хореографії з елементами спортивного танцю.

Було проведено дослідження фізичної підготовленості учениць експериментальної групи в порівнянні з контрольною, а саме: показників спритності, сили верхніх кінцівок, гнучкості, витриманості, швидкості на початку та в кінці навчального року.

Результати дослідження. Виходячи з вище означеного твердження було запропоновано під час уроків фізичної культури в 5–7 класах впровадити засоби хореографії, які мали доповнити зміст уроків високоєфективними для школярів елементами сучасних спортивних танців.

Зміст методики підготовчої частини уроку включає комплекси загальнорозвивальних вправ, спортивні та специфічні види ходьби і бігу, музично-ритмічні елементи (танцювальні кроки, комбінації) та нервово-психологічної підготовку. Крім загальних завдань даної частини висували і приватні, а саме: розвиток сили і еластичності м'язів, збільшення амплітуди рухів в суглобах, корекція недоліків постави, поліпшення координації рухів. Таким чином, при побудові даної частини заняття рекомендовано дотримуватися певного принципу: від локальної дії на опорно-руховий апарат до регіонального, а потім і до глобального.

Основними завданнями основної частини є набуття учнями знань, умінь та навичок виконання ритмічних вправ передбаченим планом уроку; навчання самостійно займатися ритмічними вправами; формування постави у процесі виконання ритмічних вправ; розвиток фізичних якостей, які забезпечують успішне виконання рухових дій та підтримують життєдіяльність організму; сприяти зміцненню волі учнів, моральному та естетичному вихованні; підвищення рівня оздоровчої грамотності, виховувати творчу активність, витримку, наполегливість. Кількість серій в цій частині може коливатися від однієї до 6–7 з обов'язковою танцювальну серією.

Для розвитку рівноваги рекомендовано застосування деяких асан, обраних з комплексу вправ хатха-йоги. Для розвитку сили у школярів рекомендовано застосовувати фізичні вправи, виконання яких потребує більшої величини напруження м'язів, ніж у звичайних умовах їх функціонування. Для розвитку гнучкості в спортивних танцях рекомендують застосовувати вправи, що потребують більшої амплітуди рухів у суглобах, ніж при виконанні танцювальних фігур. Для розвитку спеціальної витривалості застосовується спеціально розроблені танцювально-стрибкові комплекси вправ аеробного характеру. Цей комплекс включає в себе серії вправ: «танцювальні рухи», що підібрані з урахуванням специфіки спортивних танців, тому до складу комплексу входять танцювальні рухи в стилі «рок-н-рол», «диско», джазовий танець, елементи «модерну», а також основні технічні елементи найбільш темпових танців програм, таких, як «джайв», «самба», «ча-ча-ча», «квікстеп».

У заключній частині уроку слід виділяти декілька серій, а саме: серія, що складається з ланцюгів дихальних вправ і рухів на розслаблення м'язів; серія з вправ психорегулюючої дії, включаючи аутотренінг; ланцюги з нескладних в енергетичному і координаційному плані танцювальних з'єднань. Рухи повинні відповідати спокійному і врівноваженому ритму музики, допомогти сконцентрувати увагу учнів з метою приведення організму у відносно спокійний стан.

Висновки. Аналіз багатьох праць свідчить, що останнім часом у сфері фізичного виховання з метою покращення фізичної підготовки школярів набувають популярності нетрадиційні види рухової активності. Серед них чільне місце повинні займати танцювальні вправи. Впровадження експериментальної методики із використанням засобів хореографії у фізичне виховання учнів експериментальної групи дівчаток 5–7 класів сприяло достовірному підвищенню показників фізичної підготовленості у порівнянні із контрольною групою. Найбільший приріст результату (при $p < 0,001$) в учениць контрольної та експериментальної груп відбувся за показниками сили верхніх кінцівок, гнучкості, спритності та координаційних здібностей. Результати експерименту свідчать про те, що застосування методики також сприяло збільшенню кількості учениць з високим рівнем фізичної підготовленості.

Джерела та література

1. Артем'єва Г. Роль і значення хореографії у гімнастичних і танцювальних видах спорту. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2018. № 4(66). С. 32–36.
2. Гузь О. Ритміка і хореографія : авторська навчальна програма для учнів початкової та основної школи (1–4 роки навчання). *Початкова школа* : науково-методичний журнал. 2009. № 2. С. 48–53; № 3. С. 12–17.
3. Носко М. О., Гаркуша С. В., Воєділова О. М. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні: монографія. Київ : СПД Чалчинська Н. В., 2014. 300 с.
4. Пророков О. Танцювальні елементи на уроках фізкультури та впровадженні роботи. Тернопіль: Підручники та посібники, 2009. 64 с.
5. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України. 2015 рік / за ред. Шафранського В. В. ; МОЗ України, ДУ «УІСД МОЗ України». Київ, 2016. 452 с.