

загальної фізичної підготовки можуть за динамічними просторовими і часовими параметрами відрізнятися від змагальної вправи.

Основними засобами спеціальної фізичної підготовки є змагальні вправи волейболу, а також спеціальні вправи, подібні за своєю руховою структурою та характером нервово-м'язових зусиль з рухами спеціалізуємої вправи. За допомогою таких вправ удосконалюють технічні прийоми та виховують спеціальні фізичні якості.

Висновки: З огляду на взаємозв'язок усіх сторін підготовленості спортсмена, можна говорити про те, що від рівня фізичної підготовленості залежить успішне засвоєння різноманітних рухових навичок, що лежить в основі технічної підготовленості. Всебічна фізична підготовленість створює практичну базу для ефективної реалізації і тактичних завдань. Раціонально організована і регулярна загальна і спеціальна фізична підготовка служать засобом вдосконалення основних фізичних якостей і освоєння рухових умінь і навичок волейболістів на різних етапах підготовки.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бріскін Ю. А., Пітин М. П. Проблема диференціації техніко-тактичної підготовки спортсменів в ігрових командних видах. Вісник Запорізького національного університету. Львів, 2011. №1 (5). С. 143–151.
2. Вертель А. В. Особенности развития специальных двигательных способностей юных волейболистов 10-14 лет. Слобожанський науково-спортивний вісник: зб. наук. статей. Харків, 2007. № 12. С 106-108.
3. Маклоуф Муаяд. Оценка уровня подготовленности волейболистов на этапе начальной подготовки. Молода спортивна наука України: зб. наук. праць. Львів, 2014. №18(1). С. 144–149.
4. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Київ, 1999. 318 с.
5. Платонов В. Н. Периодизация спортивной подготовки. Общая теория и ее практические применения. Киев, 2013. 624 с.
6. Приходовський Р. Я. Структура фізичної підготовленості і розвиток фізичних якостей, які визначають рівень спортивних результатів юних волейболістів: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Малаховка, 2003. 24 с.
7. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Олімпійська література, 2008. Т. 1. 391 с.; Т. 2. 366 с.

Танчак Оксана

Науковий керівник – викл. Машталер І.

ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ П'ЯТИКЛАСНИКІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗАСОБАМИ ХОРЕОГРАФІЇ

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. 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 показали, 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. Серед засобів, які відповідають вказаним вимогам є хореографія. 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: 8).

Не зважаючи на цінність та корисність хореографії для будь-якого контингенту, у практиці фізичного виховання школярів її роль і значення все ще недооцінюється, а значить і можливості використання педагогічного потенціалу хореографії 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 хореографії 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 хореографії у фізичному вихованні п'ятикласників. Заняття в контрольній групі проводилися за традиційною програмою. Педагогічний експеримент тривав упродовж 2019 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. 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 хореографії 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: 6). 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.

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 (Кушнерчук, 2012: 5). Наступними вивчалися латиноамериканські танці – ча-ча-ча і джайв (Осадців, 2001: 7). Далі зміст навчально-виховного процесу доповнювали вправи з базової аеробіки (Колесникова, 2005: 4). Важливо, що реалізація уроків фізичної культури передбачала не тільки навчання учнів основним крокам, а й оволодіння дітьми основами хореографії.

Розробка проблеми використання хореографії на уроках фізичної культури з учнями п'ятих класів потребувала, у тому числі, й з'ясування його результатів – визначення стану фізичної підготовленості школярів, що обумовлює 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 випробовувань у дівчат обох груп є дещо вищими, ніж хлопців.

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості учнів ЕГ і КГ до початку експерименту

Види випробувань	Стать	КГ		ЕГ		Т	Р
		M_x	$\pm m$	M_x	$\pm m$		
Біг 1000 м, хв., с 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	$P > 0,05$
Піднімання тулуба в сід з положення лежачи, к-ть разів	Хл.	29	1,07	27	2,4	0,57	$P > 0,05$
	Дівч.	23	1,50	21	2,92	0,22	$P > 0,05$
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 4x9 м, с	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 сидячи, см	Хл.	9	1,07	10	2,40	0,50	$P > 0,05$
	Дівч.	12	1,22	12	1,74	1,13	$P > 0,05$
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	$P > 0,05$
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	$P > 0,05$

Як видно із зіставлення показників, представлених у таблиці 2, після проведення експерименту в учнів експериментальної групі суттєво покращилися 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 ($P < 0,001$).

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

Таблиця 2

Показники фізичної підготовленості учнів ЕГ і КГ після педагогічного експерименту

Показники	Стать	Після експерименту					
		КГ		ЕГ		t	P
		M_x	$\pm m$	M_x	$\pm m$		
Біг 1000 м, хв., с Біг 800 м, хв., с	Хл.	6,15	0,17	6,04	0,15	2,64	$P \leq 0,05$
	Дівч.	5,58	0,06	5,55	0,11	0,85	$P > 0,05$
Піднімання тулуба в сід з положення лежачи к-ть разів	Хл.	29	1,15	34	1,60	3,13	$P \leq 0,01$
	Дівч.	25	1,50	29	2,79	1,28	$P > 0,05$
Стрибок у довжину з місця, см	Хл.	1,55	0,04	1,6	0,03	0,41	$P > 0,05$
	Дівч.	1,43	0,03	1,36	0,04	1,57	$P > 0,05$

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Біг 30 м, с	Хл.	5,7	0,09	5,5	0,11	1,34	P>0,05
	Дівч.	5,8	0,37	5,9	0,13	0,85	P>0,05
Човниковий біг 4x9 м, с	Хл.	10,7	0,11	10,8	0,14	0,80	P>0,05
	Дівч.	11,3	0,08	11,4	0,21	0,34	P>0,05
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	Хл.	10	1,15	11	2,40	1,43	P>0,05
	Дівч.	13	1,22	15	1,11	3,10	P≤0,05
Присід на правій нозі	Хл.	7	1,11	13	2,46	2,20	P≤0,05
	Дівч.	9	0,97	9	1,60	0,29	P>0,05
Присід на лівій нозі	Хл.	5	6,28	13	2,09	3,27	P≤0,01
	Дівч.	7	0,87	7	1,74	1,27	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 прудкості (біг на 30 м), спритності (човниковий біг 4x9 м) та силових здібностей (піднімання тулуба в сід). Зафіксовано також вагоме зростання результатів у дівчат ЕГ у випробовуванні, що вимагає прояву швидкісно-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, у порівнянні з учнями контрольної групи. Найістотніші відмінності зафіксовано у результатах виконання тестів, пов'язаних з проявом спритності, гнучкості й витривалості, що пов'язуємо з цілеспрямованим використанням хореографії.

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. Хореографія 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. Не зважаючи 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 хореографії на уроках фізичної культури з учнями п'ятих класів, зміст якої включає класичний танець, польку, шкільний вальс, ча-ча-ча, джайв та базову аеробіку.

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

ЛІТЕРАТУРА

1. Базарова Н. П., Мей В. П. Азбука классического танца. Первые три года обучения : учеб. пособ. СПб. : 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. Колесникова С.В. Детская аэробика : Методика, базовые комплексы. Ростов Н/Д. : «Феникс», 2005. 157 с.

5. Кушнерчук І. І. Танцювальні вправи на уроках фізичної культури як засіб різнобічного розвитку учнів. Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2012. 113 с.
6. 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>
7. Осадців Т. П. Спортивні танці : навч. посіб. Львів : ЗУКУ, 2001. 340 с.
8. Соляна О. Хореографічна культура у контексті реалізації загальної мистецької освіти. Світ виховання. Київ, 2007. №2. С. 21-23.