

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ШКОЛІ

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ТАНЦЮВАЛЬНИХ ВПРАВ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТАРШОКЛАСНИЦЬ

Кравчук Т. М., Голівець К. М.

Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди

DOI: 10.17309/tmfv.2015.4.1151

Анотація. Мета дослідження: обґрунтувати й розробити методику застосування танцювальних вправ на уроках з фізичної культури в старших класах та експериментально перевірити її ефективність. **Методи дослідження:** теоретичні: вивчення та аналіз педагогічної і науково-методичної літератури з проблеми дослідження; комплекс емпіричних методів дослідження: дослідно-експериментальна робота, спостереження, опитування, тестування; статистичні методи дослідження і обробки отриманих результатів.

Результати дослідження. У статті розкриті особливості застосування танцювальних вправ на уроках з фізичної культури в старших класах. Показано, що танцювальні вправи можуть і повинні включатися до процесу фізичного виховання старшокласників з метою розвитку сили, гнучкості, витривалості, координаційних здібностей, а також виховання культури рухів, музичності, танцювальності й естетичного смаку. Доведено, що використання танцювальних вправ класичної хореографії, ритмічної гімнастики та оздоровчої аеробіки під час уроків фізичної культури в старших класах сприяє підвищенню рівня розвитку гнучкості, сили та спритності.

Ключові слова: аеробіка; танець; ритмічна гімнастика; урок; учениці старших класів; фізична культура; хореографія.

Постановка проблеми. Сьогодні потребує постійного удосконалення процесу фізичного виховання школярів як запоруки збереження та зміцнення здоров'я, правильного фізичного, естетичного та морального розвитку (Ермаков С.С., Апанасенко Г.Л., Бондаренко Т.В., Прасол С.Д., 2010; Носко М.О., Ермаков С.С., Гаркуша С.В., 2010). Нажаль сучасні уроки фізичної культури в школі не користуються великою популярністю, особливо у старшокласників. На нашу думку, введення до змісту уроків окремих танцювальних вправ сприятиме їх урізноманітненню та підвищенню інтересу до занять фізичними вправами, насамперед серед дівчат старшого шкільного віку.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Особливостям розвитку рухових здібностей у дітей і підлітків присвячені роботи Іващенко О. В., Карпунець Т. В., Крніна Ю. В. (2014), Ivashchenko O.V., Yermakova T.S. (2015); особливості фізичного виховання дівчат старших класів розглядалися у роботах Круцевич Т. Ю., Воробьева М. И. (2005), Петрини Л. (2008), Ivashchenko O.V., Yermakova T.S., Cieślicka M., Muszkieta R. (2015).

Аналіз діючої навчальної програми з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (10-11 кл.) показує, що танцювальні вправи можуть і повинні включатися до процесу фізичного вихо-

вання старшокласників. Так, в інваріантній частині програми, як засоби розвитку гнучкості, заявлені елементи ритмічної гімнастики, хореографії, аеробіки. Всі ці види фізичної активності обов'язковою 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 Голенкова Ю. (2014), Кібальник О. (2008); Куценко І. (2007); Фокіна О. (2002), Чібісова Т. (2003), Шевців У. (2009) та інші. Цим проблемам також присвячено наші попередні статті (Кравчук Т. М., Роганіна О. С., 2015; Кравчук Т. М., Курочка О. С., 2013; Кравчук Т.М., Санжарова Н.М., Голенкова Ю.В., Рядинська І.А., 2014).

Проте питання використання танцювальних вправ у фізичному вихованні старшокласниць потребують більш детального вивчення і конкретизації, що й зумовило вибір теми дослідження.

Матеріали і методи

Мета дослідження: обґрунтувати й розробити методику застосування танцювальних вправ на уроках з фізичної культури в старших класах та експериментально перевірити її ефективність.

Завдання дослідження:

проаналізувати теоретичні дані та практичний досвід з питань можливостей використання тан-

цювальних вправ як засобу фізичного виховання й оздоровлення особистості;

розкрити мету, завдання та зміст фізичного виховання учениць старших класів засобами танцювальних вправ;

підібрати танцювальні вправи для використання в процесі фізичного виховання старшокласниць;

дослідити вплив танцювальних вправ на показники фізичної підготовленості старшокласниць.

Методи дослідження: теоретичні: вивчення та аналіз педагогічної і науково-методичної літератури з проблеми дослідження; комплекс емпіричних

методів дослідження: дослідно-експериментальна робота, спостереження, опитування, тестування; статистичні методи дослідження і обробки отриманих результатів.

Результати дослідження. З метою виявлення ставлення учителів фізичного виховання та учнів старших класів до використання на уроках фізичної культури танцювальних елементів нами було проведено опитування. На питання «Чи вважаєте Ви за потрібне використання елементів різних танцювальних напрямів під час уроків фізичної культури?» 59 з 80 опитуваних старшокласників відпо-

Таблиця 1.

Засоби ритмічної гімнастики, хореографії та аеробіки, рекомендовані для використання на уроках фізичної культури в старших класах

Розділ	Вправи, підготовчі до танцювальних	Танцювальні вправи та композиції	Вплив на організм тих, що займаються	
Хореографія	Класична хореографія	Вправи біля опори та на середині: батман танцю, батман танцю жете, демі та гран пліе, батман фондю, ронд де жамб пар тер, гран батман, пор де бра, релеєве.	Танцювальний етюд «Адажіо» з використанням попередньо вивчених вправ біля опори та на середині. В композиції рухи ногами поєднуються з класичними рухами рук в хореографії. Етюд виконується під класичну музику.	-виховує культуру рухів; -сприяє вихованню правильної постави; -коректує клишоногість; -покращує еластичність м'язів та рухливість у гомілковостопних, колінних і тазостегнових суглобах; -розвиває силу й рухливість нижніх і верхніх кінцівок та м'язів тулуба.
	Партерна хореографія	Вправи класичної хореографії, що виконуються в положенні лежачи та сидячи (відведення-приведення ніг, згинання-розгинання, махи). Вправи на зміцнення м'язів спини, черевного пресу. Вправи на розтягування та розслаблення.		
Ритмічна гімнастика	Рухи руками: піднімання, опускання, згинання, розгинання, колові рухи, повороти, ривки, змахи, кидки, оплески, хвилі, захвати, схрещення. Рухи ногами: піднімання, опускання, згинання, розгинання, колові рухи, змахи, притопи, схрещення, кроки, підскоки. Рухи головою: нахили, повороти, колові та комбіновані рухи. Рухи тулубом: нахили, повороти, хвилі, комбіновані рухи.	Поєднання рухів руками, ногами, головою і тулубом у танцювальну композицію під українську народну музику, з елементами українського танцю (притопи, доріжки плетені, вихилясник, віршовочка, голубці)	вчить керувати різними частинами тіла та узгоджувати рухи ними собою; сприяє розвитку гнучкості, сили й витривалості; розвиває відчуття ритму, танцювальність.	
Аеробіка	Класична аеробіка	Базові рухи оздоровчої аеробіки (різновиди ходьби: марш, базік степ, степ-тач, дабл степ-тач, ту степ, опен степ, ві-степ, слайд, крос, грейп ван; різновиди стрибків та поворотів: скіп, твіст джамп, джампін джак, пендьюлам, півот тьон; різновиди махів і випадів: лег кьол, ні ап, кік, лоу кік, ланж.	Комплекси вправ класичної аеробіки (комплекс 1), та латина-аеробіки (комплекс 2) з попередньо вивчених базових та танцювальних рухів. Темп музики для вивчення вправ аеробіки підбирається в залежності від рівня фізичної підготовленості	-покращення роботи серцево-судинної й дихальної систем; -розвиває вміння володіти своїм тілом та відчувати його; -виховує координованість та пластичність тіла; -сприяє вивільненню негативної психічної енергії та звільняє від нервових напружень; рятує від зайвої ваги.
	Латина-аеробіка	Вивчаються кроки латиноамериканських танців ча-ча-ча, мамба, самба та інших у поєднанні з базовими кроками класичної аеробіки.		

Таблиця 2.

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 4×9 м., 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)	

вілі позитивно. При цьому 47 з 50 дівчат бажали б постійно виконувати танцювальні вправи в ході уроків фізичної культури та під час позакласних і позашкільних заходів. Серед хлопців таких бажаних виявилось всього 12 з 30. Опитані вчителі фізичної культури також не заперечували проти використання танцювальних вправ під час уроків, але свою підготовку для цього впровадження вважали недостатньою.

Зважаючи на це, а також враховуючи вимоги навчальної програми з фізичної культури (10-11 кл.) в якій для використання на уроках рекомендовані елементи ритмічної гімнастики, хореографії та аеробіки, нами було підібрано комплекси вправ з цих видів фізичної активності. Комплекси склалися з підготовчих вправ, які вчили керувати своїм тілом, розвивали гнучкість, силу та координаційні здібності, а також танцювальних композицій, що виконувалися під музику різних стилів та включали відповідні танцювальні рухи (див. табл. 1).

Всі ці танцювальні вправи, поступово протягом 3-х місяців впроваджувалися в підготовчу та основну частини уроку з метою розминки й розвитку сили, гнучкості, витривалості, координаційних здібностей, а також виховання культури рухів, музичності, танцювальності й естетичного смаку. При цьому, спочатку вивчались підготовчі вправи хореографії, ритмічної гімнастики та аеробіки, які потім поєднувалися в танцювальні композиції та комплекси.

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 впроваджувалися танцювальні вправи класичної хореографії, ритмічної гімнастики та аеробіки (див. табл. 1). Заняття проводилися у тому ж обсязі.

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 бали (p > 0,05), а в експериментальній на 3,4 бали (p < 0,05). Це свідчить про ефективність впливу танцювальних вправ на розвиток та удосконалення гнучкості досліджуваних.

Впровадження танцювальних вправ здійснило позитивний вплив на показники рівню 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 показники швидкості (біг на 100 м) зросли 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 набули зростання 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 рівня розвитку спритності у досліджуваних

експериментальної групи при статистичній перевірці виявилось вірогідним ($t_r = 2,4$) 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, танцювальні вправи можуть і повинні включатися до процесу фізичного виховання старшокласників, що доводять численні дослідження та нормативні документи. Головною спрямованістю таких вправ може бути розвиток сили, гнучкості, витривалості, координаційних здібностей, а також виховання культури рухів, музичності, танцювальності й естетичного смаку. Використання танцювальних вправ класичної хореографії, ритмічної гімнастики та оздоровчої аеробіки під час уроків фізичної культури в старших класах сприяє підвищенню рівня розвитку таких фізичних здібностей старшокласниць, як гнучкість, сила та спритність, 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 // Теорія та методика фізичного виховання. — 2014. — № 3. — С. 39-43. — DOI:<http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2014.3.1106>
2. Ермаков С.С., Физическая культура — основной инструмент культуры здоровья. / С.С. Ермаков, Г.Л. Апанасенко, Т.В. Бондаренко, Прасол С. Д. // Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту — 2010. — N 11. — С. 31-33.
3. Іващенко О. В. Вікова динаміка функціональної, координаційної й силової підготовленості дівчат 8—9 класів / О. В. Іващенко, Т. В. Карпунець, Ю. В. Крїнін // Теорія та методика фізичного виховання. — 2014. — № 1. — С. 34-42. — doi:<http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2014.1.1043>
4. 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. — 22 с.
5. Кравчук Т. М. Використання засобів боді-балету в процесі фізичного виховання старшокласниць / Т. М. Кравчук, О. С. Курочка // Теорія та методика фізичного виховання. — 2013. — № 4. — С. 40-47. — DOI:<http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2013.4.1035>.
6. Кравчук Т. М. Оздоровчі можливості використання танцювальних вправ у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів / Т. М. Кравчук, О. С. Роганіна // Теорія та методика фізичного виховання. — 2015. — № 2. — С. 41-46. — DOI:<http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2015.2.1141>.
7. Кравчук Т.М. Особливості функціонального стану студенток у процесі занять оздоровчою аеробікою /

References

1. Holenkova, Yu., & Pal'chuk, N. (2014). Vplyv zasobiv rytmiky i khoreohrafiyi na fizychnu pidhotovlenist' ditey molodshoho shkil'noho viku. *Teoria ta metodika fizicnogo vihovanna* [Theory and methods of the physical education], 0(3), 39-43. doi:<http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2014.3.1106>
2. Iermakov S.S., Apanasenko G.L., Bondarenko T.V., Prasol S. D. (2010). Fizicheskaya kul'tura — osnovnoy instrument kul'tury zdorov'ya. *Pedagogika, psikhologiya ta mediko-biologichni problemi fizicnogo vikhovannya i sportu*, (11), 31-33.
3. Ivashchenko O.V., Karpunets T. V., & Krinin Yu. V. (2014). Vikova dinamika funktsionalnoyi, koordinatsiynoyi y silovoyi pidgotovlenosti divchat 8—9 klasiv. *Teoria ta metodika fizicnogo vihovanna* [Theory and methods of the physical education], (1), 34-42. — doi:<http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2014.1.1043>
4. Kibal'nyk O.Ya. (2008). Zastosuvannya fitnes-tekhnolohiyi dlya pidvyshchennya rukhovoyi aktyvnosti ta fizychnoyi pidhotovlenosti pidlitkiv : avtoref.dys... kand. nauk: 24.00.02. L'viv, 22.
5. Kravchuk T. M., & Kurochka O. S. (2013). Viktoristannya zasobiv bodi-baletu v protsesi fizicnogo vihovannya starshoklasnits. *Teoria ta metodika fizicnogo vihovanna* [Theory and methods of the physical education], (4), 40-47. doi:<http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2013.4.1035>.
6. Kravchuk, T., & Rohanina, O. (2015). Ozdorovchi mozhlivosti vykorystannya tantsyval'nykh vprav u fizychnomu vykhovanni studentiv vyshchyykh navchal'nykh zakladiv. *Teoria ta metodika fizicnogo vihovanna* [Theory and methods of the physical education], 0(2), 41-46. doi:<http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2015.2.1141>.

- 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.
8. Круцевич Т. Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей / Т. Ю. Круцевич, М. И. Воробьев. — Киев : [б. и.], 2005. — 195 с.
 9. Куценко И.П. Образовательно-оздоровительная модель физического воспитания девушек 10-11 классов с использованием средств аэробики : автореф.дис. ... канд пед. наук : 13.00.04 / Куценко Ирина Павловна. — Красноярск, 2007. — 20 с.
 10. Носко М.О., Теоретико-методичні аспекти зміцнення фізичного здоров'я учнівської та студентської молоді / Носко М.О., Єрмаков С.С., Гаркуша С.В. // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт / Черніг. нац. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка. — Чернігів: Вид-во ЧДПУ, 2010. — Вип. 76. — С. 243—247.
 11. Петрина Л. Ставлення школярів 15-16 років до занять різними видами рухової активності / Л. Петрина // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. — Л., 2008. — Вип. 12. — С 166—172.
 12. Рябченко О. В. Використання засобів художньої гімнастики в процесі фізичного виховання старшокласниць / О. В. Рябченко, Т. М. Кравчук // Теорія та методика фізичного виховання. — 2011. — № 7. — С. 3-7. — Режим доступу: <http://www.tmfv.com.ua/journal/article/view/721>
 13. Фокина Е.Н. Хореография в общеобразовательной школе как средство гармонизации развития личности : автореф.дис. ... канд пед. наук : 13.00.01 / Фокина Елена Николаевна. — Тюмень, 2002. — 21с.
 14. Чибисова Т.В. Построение занятий с применением различных видов оздоровительной аэробики с девушками 15-17 лет : автореф.дис. ... канд пед. наук : 13.00.04 / Чибисова Татьяна Валерьевна. — М., 2003. — 19 с.
 15. 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. — 23 с.
 16. Ivashchenko O.V., Discriminant analysis as method of pedagogic control of 9-11 forms girls' functional and motor fitness / Ivashchenko O.V., Yermakova T.S., Cieslicka M., Muszkieta R. // Journal of Physical Education and Sport (JPES). — 2015. — Vol 15. — Issue 3. — Art 86. — Pp. 576—581. doi:10.7752/jpes.2015.03086
 17. Ivashchenko O.V., Yermakova T.S. Structural model of in-group dynamic of 6-10 years old boys' motor fitness. / Ivashchenko O.V., Yermakova T.S., Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. — 2015. — N 10. — Pp 24-32. <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.1004>
 18. Ivashchenko O.V., Yermakova T.S., Assessment of functional, coordination and power fitness of 7-8 form boys. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. — 2015. — N 9. — Pp. 20-25. <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.0903>
 7. Kravchuk T.M., Sanzharova N.M., Holenkova Yu.V., & Ryadyn'ska I.A. (2014). Osoblyvosti funktsional'noho stanu studentok u protsesi zanyat' ozdorovchoyu aerobikoyu. Visnyk Chernihiv'skoho natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni T.H.Shevchenka. Chernihiv, 3 (118), 143.
 8. Krutsevich T. Yu. & Vorob'ev M. I. (2005). Kontrol' v fizicheskom vospitanii detey, podrostkov i yunoshey. Kiev, 195.
 9. Kutsenko I.P. (2007). Obrazovatel'no-ozdorovitel'naya model' fizicheskogo vospitaniya devushek 10-11 klassov s ispol'zovaniem sredstv aerobiki : avtoref.dis. ... kand ped. nauk : 13.00.04. Krasnoyarsk, 20.
 10. Nosko M.O., Iermakov S.S., & Garkusha S.V. (2010). Theoretical and methodological aspects of strengthening physical health of pupils and students. Visnik Chernigivs'kogo nacional'nogo pedagogichnogo universitetu, (76), 243-247.
 11. Petriina L. (2008). Stavlennya shkolyarok 15—16 rokov do zanyat' riznymy vydamy rukhovoyi aktyvnosti. Moloda sportyvna nauka Ukrainy : zb. nauk. pr. z haluzi fiz. kul'tury ta sportu. L., 12, 166—172.
 12. Ryabchenko, O., & Kravchuk, T. (2011). Vykorystannya zasobiv khudozhnoyi himnastyky v protsesi fizychnoho vykhovannya starshoklasnyts'. *Teoria ta metodika fizichnogo vihovanna* [Theory and methods of the physical education], 0(7), 3-7. Otrymano z <http://www.tmfv.com.ua/journal/article/view/721>
 13. Fokina E.N. (2002). Khoreografiya v obshche-obrazovatel'noy shkole kak sredstvo garmonizatsii razvitiya lichnosti : avtoref.dis. ... kand ped. nauk : 13.00.01. Tyumen', 21.
 14. Chibisova T.V. (2003). Postroenie zanyatiy s primeneniem razlichnykh vidov ozdorovitel'noy aerobiki s devushkami 15-17 let : avtoref.dis. ... kand ped. nauk : 13.00.04. M., 19.
 15. Shevtsiv U. S. (2009). Tekhnolohiya vprovadzheniya ozdorovchykh vydiv himnastyky u fizychno vykhovannya starshoklasnyts' (na prykladi sheypinhu): Avtoreferat dysertatsiyi na zdobuttya naukovooho stupenya kandydata nauk z fizychnoho vykhovannya i sportu. L'viv, 23 s. http://3w.ldufk.edu.ua/files/avtoreferaty/2009/shevtsiv_u_s.pdf.
 16. Ivashchenko, O.V., Yermakova, T.S., Cieslicka, & M., Muszkieta, R. (2015). Discriminant analysis as method of pedagogic control of 9–11 forms girls' functional and motor fitness. Journal of Physical Education and Sport, 15(3), 576–581. doi:10.7752/jpes.2015.03086
 17. Ivashchenko O.V., & Yermakova T.S. (2015). Structural model of in-group dynamic of 6-10 years old boys' motor fitness. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, (10), 24-32. <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.1004>
 18. Ivashchenko O.V., & Yermakova T.S. (2015). Assessment of functional, coordination and power fitness of 7-8 form boys. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, (9), 20-25. <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.0903>

ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТАРШЕКЛАССНИЦ

Кравчук Т.Н., Голивец К.Н.

Харьковский национальный педагогический университет имени Г. С. Сковороды

Реферат. Статья: 13 с., 5 табл., 2 рис., 56 источников

Цель исследования: обосновать и разработать методику применения танцевальных упражнений на уроках физической культуры в старших классах и экспериментально проверить ее эффективность. Методы исследования: теоретические: изучение и анализ педагогической и научно-методической литературы по проблеме исследования; комплекс эмпирических методов исследования: опытно-экспериментальная работа, наблюдение, опрос, тестирование; статистические методы исследования и обработки полученных результатов.

Результаты исследования. В статье раскрыты особенности применения танцевальных упражнений на уроках физической культуры в старших

классах. Показано, что танцевальные упражнения могут и должны включаться в процесс физического воспитания старшеклассников с целью развития силы, гибкости, выносливости, координационных способностей, а также воспитания культуры движений, музыкальности, танцевальности и эстетического вкуса. Доказано, что использование танцевальных упражнений классической хореографии, ритмической гимнастики и оздоровительной аэробики на уроках физической культуры в старших классах способствует повышению уровня развития гибкости, силы и ловкости.

Ключевые слова: аэробика; танец; ритмическая гимнастика; урок; ученицы старших классов; физическая культура; хореография.

FEATURES OF USE OF DANCE EXERCISES IN PHYSICAL TRAINING OF SENIOR PUPILS

Kravchuk T., Golivets K.

G.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University

Report. Article: 13 p., 5 tables., 2 fig, 56 sources

Objective: to justify and develop a technique of dance exercise lessons on physical training in high school and experimentally verify its effectiveness. Methods: theoretical, study and analysis of educational, scientific and methodological literature on the study; a set of empirical research methods: experimental work, observations, surveys, testing; statistical methods and processing the results.

Research results. The article reveals peculiarities of application of dance exercises at physical training lessons in high school. It is shown that dance exercise can and should be included in the process of physical

education of high school students in order to develop strength, flexibility, endurance, coordination abilities, as well as the education of culture of movements, music, dance and aesthetic taste. It is proved that the use of classical choreography dance exercises, rhythmic gymnastics and improving aerobics at physical training lessons in high school contributes to the development level of flexibility, strength and agility.

Keywords: aerobics, dance, rhythmic gymnastics, a lesson, a pupil of the senior classes, physical training and choreography.

Інформація про авторів:

Кравчук Т. М.: tatyana1409@gmail.com; Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди, вул. Алчевських, 29, м. Харків, 61002, Україна.

Голивец К. М.: tatyana1409@gmail.com; Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди, вул. Алчевських, 29, м. Харків, 61002, Україна.

Цитуйте статтю як: Кравчук Т. М. Особливості виконання танцювальних вправ у фізичному вихованні старшокласниць / Кравчук Т. М., Голивец К. М. // Теорія та методика фізичного виховання. — 2015. — № 4. — С. 11—16. doi: 10.17309/tmfv.2015.4.1151

Стаття надійшла до редакції: 25.11.2015 р. Прийнята: 20.12.2015 р. Надрукована: 25.12.2015 р.