

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
«ЧЕРНІГІВСЬКИЙ КОЛЕГІУМ» ІМЕНІ Т. Г. ШЕВЧЕНКА  
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Кваліфікаційна наукова  
праця на правах рукопису

**ХОЛЬЧЕНКОВА НАТАЛІЯ МИКОЛАЇВНА**

УДК 374.015.31:613-053.66]:793.322(043.3)

**ДИСЕРТАЦІЯ**  
**ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ**  
**МОЛОДШИХ ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ СУЧАСНОГО ТАНЦЮ**  
**В ЗАКЛАДАХ ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ**

014 Середня освіта (фізична культура)

Освіта / Педагогіка

Подається на здобуття наукового ступеня доктора філософії

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

\_\_\_\_\_ Н. М. Хольченкова

Науковий керівник – Гаркуша Сергій Васильович, доктор педагогічних наук,  
професор

Чернігів – 2021

## АНОТАЦІЯ

**Хольченкова Н. М. Педагогічні умови здоров'язбереження молодших підлітків засобами сучасного танцю в закладах позашкільної освіти.** – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 014 Середня освіта (фізична культура). – Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, Чернігів, 2021.

Дослідження присвячено теоретичному та експериментальному обґрунтуванню педагогічних умов здоров'язбереження молодших підлітків засобами сучасного танцю в закладах позашкільної освіти.

Теоретичний аналіз наукових праць, ознайомлення з результатами напрацювань і практичним досвідом роботи дали змогу встановити, що специфіка освітнього процесу у закладах загальної середньої освіти та закладах позашкільної освіти не забезпечує належного рівня здоров'язбереження учнів. Аналітичний огляд літератури з проблем здоров'язбереження та формування здорового способу життя дітей та молоді вказує на детальну увагу та стійкий інтерес дослідників до даної проблематики. Водночас в Україні спостерігається погіршення показників здоров'я дітей та молоді, зберігається тенденція поширення негативних явищ (куріння, вживання наркотиків, алкоголю). Отже, особливої актуальності набула проблема пошуку новітніх педагогічних шляхів формування культури здоров'язбереження в освітньому процесі, розробки та впровадженні відповідних педагогічних умов, сучасних форм, прийомів та методів, які б викликали інтерес та захоплення у молодого покоління, що особливо важливо в молодшому підлітковому віці, який характеризується інтенсивними змінами в фізіологічному та психологічному розвитку дитини.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати, розробити та експериментально перевірити ефективність педагогічних умов

здоров'язбереження молодших підлітків засобами сучасного танцю в закладах позашкільної освіти.

У вступі обґрунтовано актуальність теми, визначено об'єкт, предмет, мету і завдання дослідження, подано наукову новизну, практичне значення роботи й інформацію про апробацію її результатів.

У першому розділі – **«Теоретичні засади проблеми здоров'язбереження молодших підлітків засобами сучасного танцю в закладах позашкільної освіти»** – проаналізовано ступінь розробленості досліджуваної проблеми здоров'язбереження в науковій та навчально-методичній літературі, уточнено сутність базових понять «здоров'я», «здоровий спосіб життя», «здоров'язбереження». Висвітлено роль та місце позашкільної освіти в здоров'язбереженні учнів, розкрито потужний потенціал сучасного танцю як засобу здоров'язбереження, визначено фізіологічні та психологічні особливості розвитку молодших підлітків.

Проведені дослідження вказали на актуальність дисертаційного дослідження, виявивши, що існує об'єктивна необхідність у пошуку новітніх педагогічних шляхів здоров'язбереження в освітньому процесі.

У другому розділі – **«Обґрунтування педагогічних умов та моделі здоров'язбереження молодших підлітків засобами сучасного танцю в закладах позашкільної освіти»** – розкрито особливості організації та схарактеризовано основні методи дослідження; розкрито зміст і структуру моделі, обґрунтовано педагогічні умови здоров'язбереження молодших підлітків засобом сучасного танцю в закладах позашкільної освіти; здійснено діагностування стану сформованості компонентів здоров'язбереження молодших підлітків на констатувальному етапі експерименту.

У розділі представлено створену модель здоров'язбереження молодших підлітків засобом сучасного танцю в закладах позашкільної освіти, що включає взаємопов'язані елементи – мету, завдання, методологічні підходи, компоненти здоров'язбереження (мотиваційно–когнітивний, фізично-руховий, психо-соціальний) та засоби діагностування рівнів їх сформованості

(високий, вищий за середній, середній та низький), методика здоров'язбереження дітей засобами сучасного танцю, яка передбачає раціональне застосування відповідних методів, форм та засобів навчання, методика навчання сучасного танцю, що під час створення відповідних організаційно-педагогічних умов забезпечують досягнення головної мети – підвищення рівнів сформованості компонентів здоров'язбереження молодших підлітків засобом сучасного танцю.

У розділі представлено результати констатувального експерименту, що були враховані та стали підґрунтям для проведення формувального педагогічного експерименту. Отримані дані показників фізичного здоров'я та фізичної підготовленості, біодинамічної і координаційної структури основних рухових елементів сучасного танцю, рівня когнітивного компоненту та мотивації до ведення здорового способу життя, психоемоційного стану та соціальної адаптованості молодших підлітків дали можливість виявити рівень сформованості компонентів здоров'язбереження молодших підлітків на констатувальному етапі експерименту.

Основними завданнями формування здоров'язбереження молодших підлітків засобами сучасного танцю в закладах позашкільної освіти визначені: підвищення мотивації до ведення здорового способу життя; розширення системи знань про здоров'я та чинники його збереження, поліпшення досвіду ведення здорового способу життя; покращення показників фізичного здоров'я, фізичної підготовленості, біомеханічних параметрів рухових дій, функціонального стану організму; сприяння поліпшенню психоемоційного стану та процесу соціалізації.

Для досягнення поставленої мети формування високого рівня здоров'язбереження молодших підлітків засобами сучасного танцю в закладах позашкільної освіти окреслені такі педагогічні умови: 1) створення позитивного соціального середовища шляхом формування мотивації до спільної творчої діяльності в процесі навчання сучасного танцю; 2) спрямування змісту навчання сучасного танцю на формування емоційної-

вольової сфери та духовний розвиток молодших підлітків на засадах особистісно орієнтованого підходу; 3) упровадження в зміст навчання технік та прийомів сучасного танцю, спрямованих на психофізичний розвиток та використання імпровізації, як засобу для самовираження.

Формувальний етап експерименту спрямований на упровадження та перевірку ефективності створених педагогічних умов і моделі здоров'язбереження молодших підлітків засобами сучасного танцю в закладах позашкільної освіти.

У третьому розділі – **«Експериментальна перевірка ефективності педагогічних умов та моделі здоров'язбереження молодших підлітків засобами сучасного танцю в закладах позашкільної освіти»** – розкрито вплив педагогічних умов та створеної моделі здоров'язбереження на показники фізичного здоров'я та фізичної підготовленості молодших підлітків, біодинамічної та координаційної структури основних рухових елементів сучасного танцю, рівень мотивації до ведення здорового способу життя, психоемоційного стану та процес соціалізації, що дозволило встановити зміни в рівнях сформованості здоров'язбереження молодших підлітків на формувальному етапі експерименту в досліджуваних групах.

Отримані результати підтвердили ефективність упровадженої моделі та відповідних педагогічних умов здоров'язбереження молодших підлітків засобами сучасного танцю в закладах позашкільної освіти. Динаміка рівнів сформованості компонентів здоров'язбереження свідчить про те, що наприкінці педагогічного експерименту збільшилась кількість дітей ЕГ з високим і середнім рівнями її сформованості та зменшилась із низьким.

**Наукова новизна отриманих результатів** полягає в тому, що *вперше*: обґрунтовано зміст та структуру моделі здоров'язбереження молодших підлітків засобами сучасного танцю в закладах позашкільної освіти; виявлено й науково обґрунтовано педагогічні умови здоров'язбереження молодших підлітків засобами сучасного танцю в закладах позашкільної освіти; розроблено методичку навчання сучасного танцю як засобу

здоров'язбереження молодших підлітків в закладах позашкільної освіти; розкрито особливості біомеханічних параметрів рухових якостей молодших підлітків, біодинамічної та координаційної структури рухових елементів сучасного танцю.

Уточнено змістові характеристики базових понять «здоров'я», «здоров'язбереження», «сучасний танець», «здоров'язбереження молодших підлітків засобами сучасного танцю в закладах позашкільної освіти». Удосконалено організаційно-методичний інструментарій щодо діагностування фізичного здоров'я, фізичної підготовленості, психоемоційного стану та процесу соціалізації молодших підлітків. Подальшого розвитку набули: новітні підходи в організації занять сучасним танцем у закладах позашкільної освіти; шляхи підвищення мотивації до занять хореографією молодших підлітків; наукові дані про динаміку фізичного здоров'я, фізичної підготовленості, психоемоційного стану та соціальної адаптованості молодших підлітків під час занять сучасними танцями в закладах позашкільної освіти.

**Практичне значення отриманих результатів** полягає в розробленні та впровадженні в закладах позашкільної освіти педагогічних умов здоров'язбереження та методики навчання сучасного танцю молодших підлітків; створено навчально-методичний супровід (навчальна програма, система фізичних вправ, критерії оцінювання, наочні навчальні матеріали, навчальні відеоматеріали, методичні рекомендації, глосарій тощо) процесу навчання сучасного танцю молодших підлітків в закладах позашкільної освіти як засобу здоров'язбереження.

Розроблені теоретичні й методичні матеріали дослідження доцільно використовувати в освітньому процесі закладів позашкільної освіти в процесі навчання сучасного танцю; закладів середньої освіти на уроках фізичної культури та в позаурочній діяльності з фізичного виховання; закладах вищої освіти, в яких здійснюється професійна підготовка майбутніх учителів хореографії та фахівців фізичного виховання, а також у системі неперервної

освіти фахівців фізичного виховання і хореографії з метою зростання їх професійних компетентностей в аспекті здоров'язбереження і розвитку рухового потенціалу учнів.

Результати дослідження були впроваджені в навчально-виховний процес школи мистецтв при Чернігівському фаховому музичному коледжі імені Л. М. Ревуцького (Акт № 260 від 10.09.2020 р.), КЗПМО «Чернігівська міська школа мистецтв» (Довідка № 01-30/24 від 19.02.2021 р.) , гімназії № 31 гуманітарно-естетичного профілю м. Чернігова (Довідка № 24/02-06.02/2021 від 15.02.2021 р.), освітній процес підготовки майбутніх фахівців фізичної культури та спорту при викладанні дисциплін хореографічного циклу на факультеті фізичного виховання Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка (Довідка № 30 від 15.09.2020 р.)

**Ключові слова:** здоров'я, здоров'язбереження, педагогічні умови, хореографія, сучасний танець, позашкільний навчальний заклад, підлітковий вік, молодші підлітки.

## PROFILE

**Kholchenkova N. M. Pedagogical terms of health preservation for younger teenagers by means of contemporary dance at out-of-school educational institutions.** - Qualifying scientific work, on rights of manuscript.

Thesis for scientific degree of Doctor of Philosophy, Field of Study – 01 Education/Pedagogy, Programme Subject Area(s) - 014 Secondary Education (physical training) - T. H. Shevchenko National University “Chernihiv Colehium”, Chernihiv, 2021.

The study is devoted to theoretical and experimental justification of pedagogical terms on health preservation of younger teenagers – by means of contemporary dance, at out-of-school educational institutions.

Theoretical analysis of scientific works, familiarization with results of work and practical experience allowed conclusion that specifics of educational process at general secondary and out-of-school educational institutions does not ensure the adequate health preservation of students. Analytical review of references on health preservation and forming the healthy lifestyle of children/youth indicates detailed attention and sustained interest of researchers to this issue. At that, Ukraine shows a tendency to deterioration of health in children/youth, due to spread of negative phenomena (smoking, drug use, alcohol). Thus, problem of seeking the latest pedagogical ways to form the health preservation approach in educational process, develop and introduce the appropriate pedagogical terms, modern forms, ways, and methods that cause interest and enthusiasm of young generation, which is essential for young adolescent age (characterized by intensive changes in physiological and psychological development) has become especially relevant.

Purpose of the study – theoretical justification, development, experimental testing of efficiency for pedagogical terms on health preservation of younger teenagers, using contemporary dance at out-of-school educational institutions.

Introduction justifies relevance of the topic, defines object, subject, purpose, and tasks of the study, presents scientific novelty, practical value of the work, and information about testing of its results.

First section **“Theoretical grounds on the problem of health preservation of younger teenagers, by means of contemporary dance at out-of-school educational institutions”** studies elaboration degree of reviewed health preservation problem in scientific, educational, and methodical literature, specifies the essence of basic concepts “health”, “healthy way of life”, “health preservation”. Role/place of out-of-school education in students' health preservation is highlighted; strong potential of contemporary dance, as means of health preservation is revealed; anatomical-physiological and psychological features of young teenagers' development were determined.

Studies indicated the relevance of thesis research, while finding an objective need for the latest pedagogical ways of health preservation in educational process.



Second section **“Justification of pedagogical terms on health preservation of young teenagers, using contemporary dance at out-of-school educational institutions”** revealed the features of arrangement and characterized study methods, justified the content and structure of health preservation for young teenagers by means of contemporary dance at out-of-school educational institutions. The state of formation of components of health preservation of young teenagers at starting stage of experiment was diagnosed.

The developed model of pedagogical terms on health preservation of young teenagers, using contemporary dance at out-of-school educational institutions is presented. It consists of individual but interconnected elements, which ensures integrity of process on forming the health preservation of young teenagers by means of contemporary dance at out-of-school educational institutions, namely: goal, tasks, methodological approach, pedagogical terms, contemporary dance teaching methods, health preservation components (motivational-cognitive, physical-motional, psychosocial) and their formation levels (high, above average, medium, and low), the method of health preservation of young teenagers by means of contemporary dance, which provides using appropriate methods, forms and teaching aids, method of teaching of contemporary dance that provided the specific pedagogical terms ensure the achievement of the main goal – increasing the level of formation of health preservation components of young teenagers, using contemporary dance at out-of-school.

This section presents results of starting experiment, which were considered and formed the basis of forming pedagogic experiment. Obtained data of physical health and physical fitness, biodynamic and coordination structure of the main motor elements of contemporary dance, level of cognitive component, motivation to healthy lifestyle, psycho-emotional state, and social adaptability of young teenagers ensured detecting a level of formed health preservation in young teenagers – at starting phase of the experiment.

Basic tasks of forming the health preservation in young teenagers, by means of contemporary dance at out-of-school educational institutions, were defined:

improved motivation to healthy lifestyle; expanded knowledge on health and preservation factors, improved experience of healthy lifestyle; improved values of physical health, physical fitness, functional state of body; promoting the improved psycho-emotional state and socialization process.

To achieve a goal of forming the high level of health preservation of young teenagers, using contemporary dance at out-of-school educational institutions, the following pedagogical terms were defined: forming positive social environment via motivation to joint creative activities in contemporary dance teaching; directing the content of contemporary dance teaching process to forming the emotional and volitional sphere and spiritual development of young teenagers on the basis of person-centered approach and implementation of techniques and forms of contemporary dance teaching directed psychophysical development and using improvisation as a means of self-expression.

Basic study aimed to using and checking efficiency of the pedagogical terms and the model of health preservation of young teenagers at out-of-school educational institutions.

Third section **“Experimental verification of efficiency for pedagogical terms of health preservation of young teenagers, using contemporary dance at out-of-school educational institutions”** reveals the influence of the pedagogical terms and the model of health preservation on physical health and physical fitness of young teenagers, dynamics in biodynamic and coordination structure of the main motor elements of contemporary dance, level of motivation to healthy lifestyle, psycho-emotional state and socialization process, which ensured defining the formation of health preservation in young teenagers, at forming stage of experiment.

Obtained study results confirmed the effectiveness of developed model and specific pedagogical terms on health preservation of young teenagers, using contemporary dance at out-of-school educational institutions. The dynamics of the levels of formation of health preservation’s components indicates that at the end of

the pedagogical experiment the number of children with high and medium levels of experimental group increased and with low levels decreased.

**Scientific novelty of obtained results** is that the content and structure of health preservation in young teenagers, by means of contemporary dance at out-of-school educational institutions, were justified *for the first time*; pedagogical terms of health preservation in young teenagers, by means of contemporary dance at out-of-school educational institutions were detected/scientifically justified; method of contemporary dance teaching, for health preservation in young teenagers at out-of-school educational institutions was developed; biomechanical and coordination structure in basic motional elements of contemporary dance was revealed.

The essence of basic concepts «health preservation», «contemporary dance», «health preservation for younger teenagers by means of contemporary dance at out-of-school educational institutions» is specified. The organizational and methodological tools for diagnosing physical health, physical fitness, psycho-emotional state and the process of socialization of young adolescents have been improved, ways for increasing motivation for choreography classes for younger teenagers, scientific data on the dynamics of physical health, physical fitness, psycho-emotional state and the process of socialization of young adolescents are implemented at out-of-school educational institutions.

**Practical meaning of obtained results** assumes development/implementing the pedagogical terms of health preservation and methods of contemporary dance teaching for young teenagers at out-of-school educational institutions, by means of contemporary dance; educational-methodical support (training program, physical exercise system, independent tasks, assessment criteria, visual training materials, educational videos, methodical recommendations, glossary, etc.) of contemporary dance teaching for young teenagers at out-of-school educational institutions, as means of health preservation, was developed.

Developed theoretical and methodical study materials are better used in training process at out-of-school educational institutions, during contemporary dance teaching process; in secondary education institutions – at physical training

lessons/extracurricular physical training activities; higher education institutions, which ensure professional training of future choreography teachers and physical training experts, as well as in continuous education training system for physical training/choreography experts – to improve their professional competence in terms of health preservation and developing the motor skills of students.

Study results were introduced into educational process of Art School at “Chernihiv Professional Music College of L.M. Revutsky” (Act № 260 dated September 10, 2020), Municipal Institution of Primary Art Education “Chernihiv City Art School” (Referance № 01-30/24 dated February 19, 2021), Chernihiv humanitarian-aesthetic gymnasium No. 31 (Referance № 24/02-06.02 / 2021 dated February 15, 2021), educational process of future physical training and sports experts, who teach choreographic cycle subjects at Physical Training Faculty of National University “Chernihiv Collegium” of Taras Shevchenko(Referance № 30 dated September 15, 2021).

**Keywords:** health, health preservation, pedagogical terms, choreography, contemporary dance, out-of-school educational institution, adolescent age, young teenagers.

## СПИСОК ПУБЛІКАЦІЙ ЗДОБУВАЧА ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

### *Наукові праці, у яких опубліковані основні результати дисертації:*

1. Гаркуша С. В., Хольченкова Н. М., Воеділова О. М., Гаркуша В.В. Філогенетичні передумови та онтогенетичні чинники раціоналізації рухової активності дітей і молоді. *Гуманітарний вісник Полтавського національного технічного університету імені Юрія Кондратюка*. 2017. Вип. 2. С. 79–89.
2. Хольченкова Н. М. Хореографія як засіб формування культури здоров'язбереження дітей та молоді. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. 2017. Вип. 143 С. 315-319.
3. Хольченкова Н. М. Роль та місце позашкільної освіти у формуванні здоров'язбереження учнів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка*. 2017. Вип. 144. С. 314-319.
4. Хольченкова Н. М. Особистісно орієнтований підхід у хореографічній діяльності як умова формування здоров'язбереження дітей та молоді. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2017. Вип. 28. С. 60-65.
5. Хольченкова Н. М. Формування здоров'язбережувальної компетентності як сучасна науково-педагогічна проблема. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. 2017. Вип. 147. С. 138-141.
6. Хольченкова Н. М. Формування здоров'язбережувальної компетентності учнів засобами хореографії. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2017. Вип. 3К(97)18. С. 581-586.
7. Хольченкова Н. М. Сучасний танець як засіб здоров'язбереження: основні характеристики та особливості розвитку. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка*. 2018. Вип. 152. т. 2. С. 176–180.

8. Хольченкова Н. М. Сучасний танець: основні напрями та характерні особливості розвитку. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка*. 2018. Вип. 154. т. 2. С. 183–187.

9. Хольченкова Н. М. Рівень сформованості фізичного здоров'я молодших підлітків, які займаються сучасними танцями. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2019. Вип. 11К(119)19. С. 133-137.

***Наукові публікації у періодичних наукових виданнях держави, що входить до Організації економічного співробітництва та розвитку та/або Європейського Союзу:***

10. Хольченкова Н. М. Вплив занять сучасним танцем на показники фізичного здоров'я молодших підлітків. *International Journal of Innovative Technologies in Social Science*. 2020. № 7(28). Р. 131-135

11. Kholchenkova N. M. The state of formation of adolescent's coordination qualities in the process of teaching dance. *Innovative Solutions in Modern Science*. 2020. 8(44). Р. 62 – 76.

***Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації:***

12. Гаркуша С. В., Гаркуша В. В., Хольченкова Н. М., Рапацька І. Б. Механо-електричні методи контролю рухової функції у фізичному вихованні і спорті. *Актуальні проблеми сучасної біомеханіки фізичного виховання та спорту* : матеріали XI Міжнар. наук. конф. пам'яті А. М. Лапутіна, м. Чернігів, 19 жовт. 2018 р. Чернігів, 2018. С. 32-34.

13. Хольченкова Н. М. Стан сформованості мотиваційно–когнітивного та психосоціального компонентів здоров'язбереження молодших підлітків у процесі занять сучасними танцями: *Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи* : наук. матеріали X між нар. наук.-практ. конф (м. Дрогобич 16-17 травня 2019). Київ, 2019. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Вип. 5 К(113)19. С. 314–318.

14. Хольченкова Н. М. Сучасні підходи до інтерпретації поняття «здоров'язбережувальна компетентність в умовах реформування системи освіти України». *Vzdelávanie a spoločnosť II: medzinárodný nekonferenčný zborník*. Prešov, 2017. P. 218–223.

15. Хольченкова Н. М. Принципы и функции хореографической деятельности в аспекте здоровьязбережения детей и молодежи. *Современные проблемы формирования и укрепления здоровья* : тезисы докладов III Междунар. научно-практич. конф., г. Барановичи, 27-28 апреля 2017. Барановичи, 2017. С. 173-178.

16. Хольченкова Н. М. Сучасна танцювальна урбан культура: особливості становлення та розвитку. *Сучасні стратегії розвитку хореографічної освіти* : матеріали V Всеукр.наук.-практ. конф. (м. Умань, 20 бер. 2018 р.). Умань, 2018. С. 88– 91.

17. Хольченкова Н. М. Характерні особливості сучасного танцю. *Мистецька освіта України у сучасних вимірах* : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Ніжин 13-15 квіт. 2018 р.). Ніжин, 2018. С. 155-157.

18. Кийко Т. Б., Хольченкова Н. М. Здоров'яформувальний вплив у процесі підготовки майбутніх вчителів фізичного виховання. *Здоров'я людини у соціальному і освітньому вимірах: міжнародне соціальне та освітнє партнерство*: зб. тез доп. та матеріалів міжнар. наук.-практ. конф. 14-15 листопада 2017 року. Київ, 2017. С. 62-65.

## ЗМІСТ

ПРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ .....	18
ВСТУП.....	20
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ МОЛОДШИХ ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ СУЧАСНОГО ТАНЦЮ В ЗАКЛАДАХ ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ.....	29
1.1. Проблема здоров'язбереження в сучасній педагогічній теорії.....	29
1.2. Роль та місце позашкільної освіти в здоров'язбереженні учнів .....	36
1.3. Сучасний танець як засіб здоров'язбереження учнів .....	41
1.4. Анатомо-фізіологічні та психологічні особливості розвитку молодших підлітків .....	52
Висновки до першого розділу .....	59
Список використаних джерел до першого розділу .....	63
РОЗДІЛ 2 ОБГРУНТУВАННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ ТА МОДЕЛІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ МОЛОДШИХ ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ СУЧАСНОГО ТАНЦЮ В ЗАКЛАДАХ ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ .....	80
2.1. Організація та методи дослідження.....	80
2.2. Обґрунтування структури та змісту моделі здоров'язбереження молодших підлітків засобами сучасного танцю .....	104
2.3. Сформованість фізично-рухового компонента здоров'язбереження молодших підлітків на констатувальному етапі експерименту.....	123
2.3.1. Діагностування параметрів фізичного розвитку, стану серцево-судинної та дихальної систем організму молодших підлітків на констатувальному етапі експерименту .....	123
2.3.2. Оцінювання рівня соматичного здоров'я молодших підлітків на констатувальному етапі експерименту .....	126
2.3.3. Рівень фізичної підготовленості молодших підлітків на констатувальному етапі експерименту .....	130



2.4. Особливості біомеханічних параметрів рухових якостей молодших підлітків та біодинамічної і координаційної структури рухових елементів сучасного танцю на констатувальному етапі експерименту .....	134
2.5. Виявлення рівня мотивації до ведення здорового способу життя, психоемоційного стану та процесу соціалізації молодших підлітків на констатувальному етапі експерименту .....	143
2.6. Сформованість компонентів здоров'язбереження молодших підлітків на констатувальному етапі експерименту .....	146
2.7. Наукове обґрунтування педагогічних умов здоров'язбереження молодших підлітків засобами сучасного танцю .....	150
Висновки до другого розділу .....	174
Список використаних джерел до другого розділу .....	178
<b>РОЗДІЛ 3 ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ ТА МОДЕЛІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ МОЛОДШИХ ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ СУЧАСНОГО ТАНЦЮ В ЗАКЛАДАХ ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ .....</b>	<b>186</b>
3.1. Рівні сформованості фізично-рухового компоненту здоров'язбереження молодших підлітків на формувальному етапі експерименту .....	187
3.2. Динаміка біомеханічних параметрів рухових якостей молодших підлітків та біодинамічної і координаційної структури рухових елементів сучасного танцю на формувальному етапі експерименту .....	199
3.3. Вплив педагогічних умов на рівень мотивації до ведення здорового способу життя, психоемоційного стану та процесу соціалізації молодших підлітків .....	212
3.4. Динаміка рівнів сформованості компонентів здоров'язбереження молодших підлітків на формувальному етапі експерименту .....	216
Висновки до розділу 3 .....	222
<b>ВИСНОВКИ .....</b>	<b>228</b>
<b>ДОДАТКИ .....</b>	<b>234</b>

## ПРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

АТ	артеріальний тиск
АП	адаптаційний потенціал
ДАТ	діастолічний артеріальний тиск
ДТ	довжина тіла
ЕГ	експериментальна група
ЖЄЛ	життєва ємність легень
ЗСЖ	здоровий спосіб життя
ЗЦМ	загальний центр маси
КГ	контрольна група
МТ	маса тіла
ОГК	об'єм грудної клітки
САТ	артеріальний тиск систолічний
ФС	фізичний стан
ЧСС	частота серцевих скорочень у спокої
$F_{z \max}$	Максимальна сила відштовхування відносно вертикальної осі, $H$
$F_{y \max}$	Максимальна сила відштовхування відносно фронтальної осі, $H$
$F_{x \max}$	Максимальна сила відштовхування відносно сагітальної осі, $H$
$F_{\max}$	Максимальне значення складових опорних реакцій при виконанні технічних дій (результуюча сила), $H$
$P$	Вага тіла спортсмена, $H$
$F_{\max}/P$	Співвідношення максимального значення силових показників опорних реакцій до ваги тіла спортсмена, ум. од
GR	Градiєнт сили, $H \times c^{-1}$
I	Імпульс сили, $H \times c$
$T_{\max}$	Час досягнення максимального зусилля, $c$

$H_{\max}$	Максимальна висота підйому ЗЦМ тіла при відштовхуванні від опори, м
MO(x)	Середнє зміщення (центр тиску/тяжіння ) ЦТ по фронталі, мм
MO(y)	Середнє зміщення ЦТ по сагіталі, мм
Q(x)	Розкид по фронталі, мм
Q(y)	Розкид по сагіталі, мм
V	Середня швидкість переміщення ЦТ, мм/с
EHS	Площа довірчого еліпса, кв.мм
OD	Оцінка руху
LX	Довжина траєкторії ЦТ по фронталі, мм
LY	Довжина траєкторії ЦТ по сагіталі, мм
КФР	Якість функції рівноваги, %
LenTest	Середня тривалість проходження трикутника на етапі навчання, с
SqrTest	Середня площа тругників, що описані ЦТ на етапі навчання, кв.мм
SpdTest	Середня швидкість проходження трикутника на етапі навчання, мм/с
LenAnal	Середня тривалість проходження трикутника на етапі аналізу, с
SqrAnal	Середня площа тругників, що описані ЦТ на етапі аналізу, кв.мм
SpdAnal	Середня швидкість проходження трикутника на етапі аналізу, мм/с

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Здоров'я населення є найвищою цінністю, основним показником якості суспільного та соціально-економічного добробуту країни. Розвиток, збереження та зміцнення здоров'я дітей та молоді, формування фізично здорової та духовно багатой особистості є одним із пріоритетів державної політики України, що базується на засадах нормативно-правових документів: Законів України «Про освіту», «Про загальну середню освіту», «Про фізичну культуру і спорт», «Про позашкільну освіту», «Про охорону дитинства».

Однак, останнім часом в Україні спостережено тенденцію погіршення показників здоров'я дітей та підлітків, фізичної підготовленості, рухової активності, постійного підвищення захворюваності дітей підліткового віку. Наукові дослідження Інституту педіатрії, акушерства і гінекології Національної академії медичних наук України з вивчення стану здоров'я молоді підліткового віку свідчать, що серед підлітків 37,4% мали гармонічний фізичний розвиток, до групи здорових можна було віднести лише біля 20% підлітків. Дослідження функціонального стану серцево-судинної системи показало, що у понад 57% школярів 9–11 класів виявлені знижені фізичні можливості, у 25,2% підлітків встановлено незадовільну адаптацію, у 73,7% скарги на втому у процесі шкільного навчання [1; с. 32]. Викликає чималу стурбованість і той факт, що збільшується кількість дітей із розладами психіки та поведінки, відповідно зменшується кількість здорових дітей [2].

Отже, особливої актуальності набула проблема пошуку новітніх педагогічних шляхів здоров'язбереження саме в підлітковому віці, який характеризується інтенсивними змінами в фізіологічному та психологічному розвитку дитини. Одним із ефективних засобів формування здорового способу життя може виступати сучасний танець як унікальний синтез фізичного, психічного, духовного й соціального компонентів здоров'я, який

вирішує завдання підвищення рухової активності та сприяє всебічному гармонійному розвитку дітей та молоді в закладах позашкільної освіти.

Сучасний етап розвитку суспільства, утвердження позашкільної освіти як складника структури освіти України зумовило переосмислення її місця й ролі в педагогічному процесі та відкрило нові можливості для забезпечення фізичного, морально-психологічного та естетично-творчого розвитку дітей та молоді шляхом упровадження сучасних новітніх засобів здоров'язбереження. Саме в закладах позашкільної освіти можливо подолати традиційну суперечність між вимогами державних навчальних програм загальноосвітньої підготовки та реальними потребами й інтересами особистості. Не обмежена формальною метою щодо забезпечення всебічного гармонійного розвитку особистості дитини система позашкільної освіти має величезний потенціал щодо вибору засобів, методів, прийомів, використання інноваційних технологій для збереження та зміцнення здоров'я учнів.

Проблема здоров'язбереження залишається предметом чисельних наукових досліджень: обґрунтовано принципи, зміст, форми й методи здоров'язбережувальної педагогіки як галузі педагогічного знання (Н. Башавець [3], М. Безруких [4], В. Горащук [5], С. Гримблат [6], М. Лук'янченко [7], С. Омельченко [8], М. Смірнов [9]); обґрунтовано цілісний підхід до формування здоров'я людини (М. Амосов [10], Т. Бойченко [11], Е. Булич [12], О. Міхеєнко [13], І. Муравов [14] та ін.), розроблено шляхи створення здоров'язбережувального освітнього середовища (О. Дубогай [15], О. Єжова [16], В. Єфімова [17]); створено методологічні засади здоров'язбережувальної діяльності (О. Ващенко [18], С. Гаркуша [19], С. Грищенко [20], М. Носко [21], І. Поташнюк [22], О. Почтар [23]); формування здорового способу життя засобами фізичної культури (О. Багінська [24], Г. Бутенко [25], Г. Грибан [26], О. Іващенко [27], Л. Лисенко [28]); запобігання шкідливим звичкам, превентивна педагогіка (І. Добросюк [29], А. Турчак [30], В. Оржеховська [31]); валеолого-педагогічні основи забезпечення здоров'я людини, створення

валеологічної освіти (Г. Апанасенко [32], Г. Зайцев [33], М. Гончаренко [34], С. Юрочкіна [35]); гігієнічні аспекти здоров'язбереження (М. Гозак [36], М. Гребняк [37], Н. Коцур [38], Н. Сисоєнко [39]); розкрито різні аспекти формування здорового способу життя підлітків (О. Вакуленко [40], Н. Козак [41], Д. Нечипоренко [42], О. Свириденко [43], Н. Тарасенко [44]).

Різнобічний розвиток особистості засобами хореографії розкривається дослідниками у таких аспектах: особливості виховного потенціалу танцювального мистецтва (В. Богута [45], Ю. Гончаренко [46], П. Коваль [47], С. Куценко [48], А. Тараканова [49], І. Степанюк [50]), розробка теорії та методики викладання хореографії (Г. Березова [51], В. Верховинець [52], О. Голдрич [53], Б. Колногузенко [54], О. Пархоменко [55], Л. Цветкова [56]); теорія і методика робіт із хореографічним колективом (В. Волчукова [57], С. Забрєдовський [58], С. Зубатов [59], П. Фриз [60]; С. Шалапа [61]); розвиток рухових навичок та здібностей в хореографії (Л. Назаренко [62], Р. Петрина [63], Ю. Солонець [64]); специфіка дитячої танцювальної творчості (О. Мартиненко [65], А. Шевчук, М. [66]), хореографія в спорті (Т. Лисицкая [67], Л. Пахомова [68], Е. Серебрянска [69], І. Шипилина [70]). Визначення поняття «сучасний танець», специфіка його генезису та особливості розвитку відрізняються різноманітними підходами та трактуваннями (Д. Бернадська [71], Б. Колногузенко [72], Л. Мова [73], В. Никитин [74], Ю. Тараненко [75], Д. Шариков [76]).

Методологічні, психолого-педагогічні, організаційні основи позашкільної освіти, її місце та роль у системі освітнього процесу висвітлюється в чисельних наукових працях (І. Бех [77], В. Берека [78], О. Биковська [79], О. Мелентьев [80], Г. Пустовіт [81], Т. Сущенко [82], Т. Тихенко [83], Т. Шаповалова [84], Л. Яременко [85]).

Узагальнення результатів наукових праць, ознайомлення з теоретичними напрацюваннями та практичним досвідом роботи закладів позашкільної освіти дали змогу виявити низку суперечностей між:

- стратегічною метою державної політики поліпшення стану здоров'я населення та негативною динамікою в стані здоров'я дітей та молоді;
- активним упровадженням в усіх галузях життєдіяльності новітніх технологій та застарілою практикою фізичного й творчого виховання дітей та молоді;
- нагальною потребою створення відповідних педагогічних умов здоров'язбереження в закладах позашкільної освіти та недостатньою кількістю сучасних форм, прийомів та методів, які б викликали інтерес та захоплення у молодого покоління;
- потребою шкільної і позашкільної освіти в підвищенні інтересу дітей до хореографічної діяльності та недостатньою розробленістю науково-методичного забезпечення процесу формування хореографічних умінь у дітей та молоді як засобу здоров'язбереження.

Урахування соціальної та педагогічної значущості проблеми здоров'язбереження дітей і молоді, об'єктивної потреби у формуванні всебічно розвиненої, фізично здорової та духовно багатой особистості в сучасних умовах перетворень в соціально-економічній та культурно-духовній сферах життя українського суспільства, недостатньої розробленості зазначеної проблеми в галузі педагогічної освіти, а також виявлені суперечностей обумовили вибір теми дисертаційної роботи – **«Педагогічні умови здоров'язбереження молодших підлітків засобами сучасного танцю в закладах позашкільної освіти»**.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Тема дисертаційного дослідження відповідає напряму наукової роботи загально-університетських тем Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка «Дидактичні основи формування рухової функції осіб, які займаються фізичним вихованням і спортом» (№0108U000854 ) та «Педагогічні шляхи формування здорового способу життя школярів різних вікових груп» (№0112U001072).

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати, розробити та експериментально перевірити ефективність педагогічних умов здоров'язбереження молодших підлітків засобами сучасного танцю в закладах позашкільної освіти.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати ступінь розробленості досліджуваної проблеми в науковій та навчально-методичній літературі, уточнити сутність базових понять.

2. Обґрунтувати зміст та структуру моделі здоров'язбереження молодших підлітків засобами сучасного танцю в закладах позашкільної освіти.

3. Визначити існуючий рівень фізичного здоров'я, фізичної підготовленості, мотивації до ведення здорового способу життя, психоемоційного стану та соціальної адаптованості, особливості біомеханічних параметрів рухових якостей молодших підлітків.

4. Розробити та експериментально перевірити ефективність педагогічних умов, які забезпечать здоров'язбереження молодших підлітків у процесі занять сучасними танцями в закладах позашкільної освіти.

*Об'єкт дослідження* – педагогічний процес здоров'язбереження молодших підлітків в закладах позашкільної освіти.

*Предмет дослідження* – педагогічні умови здоров'язбереження молодших підлітків засобами сучасного танцю в закладах позашкільної освіти

**Методи дослідження.** Для розв'язання завдань дослідження й досягнення поставленої мети використано такі методи:

– *аналіз літературних джерел* (нормативних документів, соціально-педагогічної, наукової, методичної літератури) – для вивчення проблеми та визначення теоретико-методологічних основ дослідження, уточнення сутності базових понять;



– *аналіз, синтез* – для вивчення навчально-нормативної документації і психолого-педагогічної літератури для визначення рівня розробленості досліджуваного питання;

– *порівняння, зіставлення* – для порівняння підходів дослідників до розв’язання проблеми, визначення напрямів наукових розвідок та обґрунтування поняттєво-категоріального апарату дослідження;

– *моделювання* – для побудови методичної системи здоров’язбереження молодших підлітків засобами сучасного танцю в закладах позашкільної освіти;

– *діагностичні методи* (тестування, інтерв’ювання, опитування, бесіди) - для з’ясування рівня показників здоров’я молодших підлітків засобами сучасного танцю;

– *біомеханічні методи*: стабілографія – для вимірювання координаційних здібностей учнів; тензодинамометрія – для вивчення біодинамічних параметрів рухових дій молодших підлітків;

*педагогічний експеримент* – для експериментальної перевірки ефективності педагогічних умов та розробленої методики;

– *математичної статистики* – для перевірки достовірності результатів дослідження, їхньої кількісної й якісної характеристики.

**Наукова новизна отриманих результатів** полягає в тому, що *вперше*:

– обґрунтовано зміст та структуру моделі здоров’язбереження молодших підлітків засобами сучасного танцю в закладах позашкільної освіти;

– виявлено й науково обґрунтовано педагогічні умови здоров’язбереження молодших підлітків засобами сучасного танцю в закладах позашкільної освіти;

– розроблено методику навчання сучасного танцю, як засобу здоров’язбереження, молодших підлітків в закладах позашкільної освіти;

– розкрито особливості біомеханічних параметрів рухових якостей молодших підлітків, біодинамічної та координаційної структури рухових

елементів сучасного танцю.

*Уточнено* змістові характеристики базових понять «здоров'я», «здоров'язбереження», «сучасний танець», «здоров'язбереження молодших підлітків засобами сучасного танцю в закладах позашкільної освіти».

*Удосконалено* організаційно-методичний інструментарій щодо діагностування фізичного здоров'я, фізичної підготовленості, психоемоційного стану та процесу соціалізації молодших підлітків.

*Подальшого розвитку набули:* новітні підходи в організації занять сучасним танцем у закладах позашкільної освіти; шляхи підвищення мотивації до занять хореографією молодших підлітків; наукові дані про динаміку фізичного здоров'я, фізичної підготовленості, психоемоційного стану та соціальної адаптованості молодших підлітків під час занять сучасними танцями в закладах позашкільної освіти.

**Практичне значення отриманих результатів** полягає в розробленні та впровадженні в закладах позашкільної освіти педагогічних умов здоров'язбереження та методики навчання сучасного танцю молодших підлітків засобами сучасного танцю; створено навчально-методичний супровід (навчальна програма, система фізичних вправ, критерії оцінювання, наочні навчальні матеріали, навчальні відеоматеріали, методичні рекомендації, глосарій тощо) процесу навчання сучасного танцю молодших підлітків в закладах позашкільної освіти як засобу здоров'язбереження.

Розроблені теоретичні й методичні матеріали дослідження доцільно використовувати в освітньому процесі закладів позашкільної освіти для оволодіння учнями технікою сучасного танцю; закладів середньої освіти на уроках фізичної культури та в позаурочній діяльності з фізичного виховання; закладах вищої освіти, в яких здійснюється професійна підготовка майбутніх учителів хореографії та фахівців фізичного виховання, а також у системі неперервної освіти фахівців фізичного виховання і хореографії з метою зростання їх професійних компетентностей в аспекті здоров'язбереження і розвитку рухового потенціалу учнів.

Результати дослідження були впроваджені в навчально-виховний процес школи мистецтв при Чернігівському фаховому музичному коледжі імені Л. М. Ревуцького (Акт № 260 від 10.09.2020 р.), КЗПМО «Чернігівська міська школа мистецтв» (Довідка № 01-30/24 від 19.02.2021 р.) , гімназії № 31 гуманітарно-естетичного профілю м. Чернігова (Довідка № 24/02-06.02/2021 від 15.02.2021 р.), освітній процес підготовки майбутніх фахівців фізичної культури та спорту при викладанні дисциплін хореографічного циклу на факультеті фізичного виховання Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка (Довідка № 30 від 15.09.2020 р.)

**Особистий внесок здобувача**, у роботах виконаних у співавторстві, полягає в окресленні онтогенетичних чинників раціоналізації рухової активності дітей і молоді [1]; підборі доцільних механо-електричних методів для контролю рухової функції дітей та молоді у процесі фізичного виховання [12], формування здоров'язберігаючої компетентності засобами фізичного виховання [18].

**Апробація результатів дисертації.** Основні теоретичні та практичні положення доповідалися на *міжнародних конференціях*: «Сучасні проблеми підготовки вчителя і його професійного удосконалення» (Чернігів, 2017); «Актуальні проблеми біомеханіки» (Чернігів, 2017, 2018); «Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту» (Київ, 2018); «Реалізація здорового способу життя - сучасні підходи» (Дрогобич, 2019); «Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і туризму» (Переяслав-Хмельницький, 2019); *всеукраїнських*: «Сучасні стратегії розвитку хореографічної освіти» (Умань, 2018); «Grani. Місія вчителя сучасності. Vol.2020» (Чернігів, 2020); *регіональних*: Обласний форум «Інноваційні стратегії розвитку хореографії»

(Чернігів, 2017), Обласний конкурс-фестиваль «Танцювальна Олімпіада» (Чернігів, 2018).

**Публікації.** Основні положення дисертаційної роботи опубліковано у 18 наукових працях, із них: 9 статей у наукових фахових виданнях України з педагогічних наук; 2 статті у періодичних наукових виданнях інших держав, які входять до ОЕСР та/або Європейського Союзу; 7 праць апробаційного характеру.

**Структура та обсяг дисертації.** Робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (262 найменування) та додатків (на 80 сторінках). Повний обсяг дисертації складає 313 сторінок, основний зміст викладено українською мовою на 233 сторінках. Робота містить 41 таблицю, 24 рисунки.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ МОЛОДШИХ ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ СУЧАСНОГО ТАНЦЮ В ЗАКЛАДАХ ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

### 1.1. Проблема здоров'язбереження в сучасній педагогічній теорії

Здоров'я людини – соціальна цінність, невід'ємна частина суспільного багатства, і від суспільства залежить, як здоров'я використовується, охороняється і відтворюється. Проблема здоров'я людини – одна з найбільш складних комплексних проблем сучасної науки [86 с. 5]. Питання здоров'язбереження та формування здорового способу життя ґрунтовно висвітлюється в багатьох філософських, медичних, соціологічних, педагогічних працях [86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93].

Проблема здоров'язбереження залишається предметом чисельних наукових досліджень: обґрунтовано принципи, зміст, форми й методи здоров'язбережувальної педагогіки як галузі педагогічного знання (Н. Башавець [3], М. Безруких [4], В. Горащук [5], С. Гримблат [6], М. Лук'янченко [7], С. Омельченко [8], М. Смірнов [9]); обґрунтовано цілісний підхід до формування здоров'я людини (М. Амосов [10], Т. Бойченко [11], Е. Булич [12], О. Міхеєнко [13], І. Муравов [14] та ін.), розроблено шляхи створення здоров'язбережувального освітнього середовища (О. Дубогай [15], О. Єжова [16], В. Єфімова [17]); створено методологічні засади здоров'язбережувальної діяльності (О. Ващенко [18], С. Гаркуша [19], С. Грищенко [20], М. Носко [21], І. Поташнюк [22], О. Почтар [23]); формування здорового способу життя засобами фізичної культури (О. Багінська [24], Г. Бутенко [25], Г. Грибан [26], О. Іващенко [27], Л. Лисенко [28]); запобігання шкідливим звичкам, превентивна педагогіка (І. Добросюк [29], А. Турчак [30], В. Оржеховська [31]); валеолого-педагогічні основи забезпечення здоров'я людини, створення валеологічної освіти (Г. Апанасенко [32], Г. Зайцев [33], М. Гончаренко [34], С. Юрочкіна

[35]); гігієнічні аспекти здоров'язбереження (М. Гозак [36], Гребняк [37], Н. Коцур [38], Н. Сисоєнко [39]); розкрито різні аспекти формування здорового способу життя підлітків (О. Вакуленко [40], Н. Козак [41], Д. Нечипоренко [42], О. Свириденко [43], Н. Тарасенко [44]).

Формуванню ЗСЖ в учнівської молоді, ціннісних орієнтацій підлітків на ЗСЖ, організації ЗСЖ школярів та молоді присвячені наукові праці та посібники [94, 95, 96, 97, 98, 99].

Розгляд проблеми здоров'язбереження потребує аналізу сутності ключового поняття «здоров'я» та «здоровий спосіб життя». У науковій літературі пропонується біля 400 дефініцій цих понять, дискусія що до його визначення триває. Існує велика кількість різноманітних за напрямом, структурою, змістом визначень поняття «здоров'я». Здоров'я як феномен культури досліджують фахівці різних галузей: філософії, соціології, психології, валеології, медицини, педагогіки, які застосовують різні підходи до визначення поняття «здоров'я». Сьогодні в поняття «здоров'я» вкладається набагато ширший зміст і вважається, що поняття «здоров'я» має крім усього іншого включати такі форми поведінки, які дозволяють покращувати наше життя і робити його більш благополучним, досягати високого ступеня самореалізації [100 с. 82].

Можна відмітити шість основних типів сутнісних елементів визначення здоров'я: 1) здоров'я як норма функціонування організму на всіх рівнях його організації; 2) здоров'я як динамічна рівновага (гармонія) життєвих функцій організму; 3) здоров'я як повноцінне виконання основних соціальних функцій, участь у житті суспільства й активна трудова діяльність; 4) здатність організму адаптуватися до умов навколишнього середовища, що змінюється; 5) відсутність патологічних змін і нормальне самопочуття; 6) повне фізичне, духовне, розумове й соціальне благополуччя [101 с. 5].

Загальновідомим є визначення поняття «здоров'я» у преамбулі Статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), згідно якого «здоров'я» – це не лише відсутність хвороб або фізичних дефектів, а стан

повного фізичного, психічного та соціального благополуччя. Таке ж трактування поняття «здоров'я» наведено у вітчизняному законодавстві, зокрема у Законі України «Основи законодавства України про охорону здоров'я» (№ 2801XII від 19.11.1992 р.).

Сучасне трактування «здоров'я» є таким – це динамічний стан найбільшого фізичного й психоемоційного (душевного) добробуту, в основі якого лежить гармонійне співвідношення взаємопов'язаних функцій і структур, яке забезпечується високим енергетичним рівнем організму при найменшій «ціні» адаптації його до умов життєдіяльності [90 с. 13].

Здоров'я, з одного боку, це ідеальний стан організму, чого індивід мав би прагнути досягти з перших днів свого свідомого життя, а з іншого - одна з найважливіших характеристик якості життя, ресурс, який визначає можливість індивіда вирішувати повсякденні проблеми життя, задовольняти свої потреби задля вдосконалення власного фізичного, психічного і соціального благополуччя [101 с. 7].

Загалом у педагогічних студіях поняття «здоров'я» формулюється так [90]:

- стан людини як соціально-біологічна основа життя всієї нації та як результат політики держави, що створює у своїх громадян духовну потребу ставитися до здоров'я як до основної цінності [102];
- цілісний гармонійний стан, що залежить від дотримання людиною оптимальної організації своєї життєдіяльності [103];
- стан постійної усвідомленості й відповідальності людини перед собою та довкіллям [104];
- стан організму людини, коли функції всіх його органів і систем урівноважені із зовнішнім середовищем та відсутні хворобливі зміни [105];
- природний динамічний стан організму, що характеризується його самоврівноваженістю і врівноваженістю з довкіллям у духовному, фізичному, а також соціальному плані [106];
- стан фізичної, соціальної, психолого-педагогічної гармонії людини,

доброзичливі взаємини з людьми, з природою, з самим собою [107];

- психофізичний і духовний стан людини, який забезпечує її повне біосоціальне функціонування, фізичну та інтелектуальну працездатність, достатню адаптацію до природних впливів та мінливості зовнішнього середовища [108].

Термінологчний словник з фізичної культури та спорту визначає здоров'я як стан організму людини, коли функції всіх його органів і систем урівноважені із зовнішнім середовищем та відсутні хворобливі зміни [109].

Аналіз наукових праць свідчить про відсутність однозначного підходу до питання визначення поняття «здоров'я», але різні трактування, підходи та класифікації не суперечать одне одному, а взаємодоповнюють та дають підстави стверджувати, що в сучасному суспільстві здоров'я є ключовою категорією в житті людини, оскільки від нього залежить благополуччя та продуктивність будь-якої діяльності.

Узагальнюючи погляди дослідників, ми визначимо «здоров'я» як динамічний цілісний гармонійний стан людини, який передбачає фізичне, психічне, духовне й соціальне благополуччя, що дозволяє досягати високого ступеня самореалізації.

Розуміння поняття здоров'я вимагає конструктивного підходу до розуміння змісту поняття «здоровий спосіб життя». Ці два поняття є невід'ємними, бо здоров'я особистості, колективу, суспільства безпосередньо залежить від способу життєдіяльності, який визначається способом виробництва, рівнем та якістю життя, сукупністю природно-географічних, екологічних, суспільно-історичних умов та мотиваційно-ціннісних настанов. Саме в найбільш істотних формах життєдіяльності людини, тобто в способі життя буде проявлятися її здоров'я – у тому числі адаптація до умов навколишнього середовища, гармонія всіх функціональних систем, здатність повноцінно виконувати соціальні функції. Узагальнюючи трактування різними дослідниками цього поняття, можна зробити висновок, що здоровий спосіб життя – це типові та істотні для даної суспільно-економічної формації



види, типи, способи життєдіяльності, які зміцнюють адаптивні можливості організму людини, сприяють успішному відновленню, підтримці й розвитку його резервних можливостей, повноцінному виконанню людиною соціальних функцій і досягненню активного довголіття. Здоровий спосіб життя як активна діяльність суб'єкта спонукається мотивами, що визначають її спрямованість, у даному випадку, на збереження й примноження здоров'я [86 с. 11].

Оскільки, здоров'я людини передовсім залежить від стилю життя, який в основному має індивідуальний характер і визначається історичними, національними традиціями та особистісними нахилами, для кращої оптимізації життєдіяльності людини використовується поняття здоровий спосіб життя – це взірць систематичної поведінки особистості, спрямований на формування, збереження та зміцнення власного здоров'я шляхом закріплення в повсякденному житті правильних звичок, які не завдають шкоди людині в фізичній та духовній сферах її функціонування [96 с. 11].

Аналіз наукових праць [91, 93, 101, 110] дає змогу визначити здоровий спосіб життя, як спосіб життєдіяльності, спрямований на збереження і зміцнення здоров'я.

Для розкриття змісту та структури здоров'язбереження необхідно зупинитися на визначенні компонентів (складових ) здоров'я. Світова наука передбачає цілісний погляд на здоров'я як феномен, що інтегрує принаймні чотири його сфери, або складові: фізичну, психічну, соціальну і духовну. Всі ці складові є невід'ємними одна від одної, вони тісно взаємопов'язані і саме разом визначають стан здоров'я людини [90 с. 24].

Фізичне здоров'я визначають такі чинники, як індивідуальні особливості анатомічної будови тіла, фізіологічні функції організму в різних умовах, довкілля, генетична спадковість, рівень фізичного розвитку органів і систем організму [111].

До сфери психічного здоров'я відносять індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей людини, наприклад збудженість,

емоційність, чутливість. Психічне життя індивіда складається з потреб, інтересів, мотивів, стимулів, установок, цілей, уявлень, почуттів, тощо. Психічне здоров'я пов'язане з особливостями мислення, характеру, здібностей. Всі ці складові і чинники обумовлюють особливості індивідуальних реакцій на, так би мовити, однакові життєві ситуації, вірогідність стресів, афектів [112].

Духовне здоров'я належить до духовного світу особистості, його сприйняття складових духовної культури людства – освіти, науки, мистецтва, релігії, моралі, етики. Свідомість людини, її ментальність, життєва самоідентифікація, ставлення до сенсу життя, оцінка реалізації власних здібностей і можливостей в контексті власних ідеалів і світогляду – все це визначає стан духовного здоров'я індивіда [113].

Соціальне здоров'я індивіда залежить від його стосунків із структурними одиницями соціуму – сім'єю, організаціями, через які відбуваються соціальні зв'язки – праця, відпочинок, побут, соціальний захист, охорона здоров'я, безпека існування тощо [90].

Таким чином, на сучасному етапі розвитку суспільства проблеми здоров'я та здорового способу життя потребують більш інтегрованого підходу, необхідності впровадження інноваційних методик та умов задля рівночасного та інтегруючого розвитку всіх складових здоров'я, що забезпечить цілісність здоров'язбереження.

Під здоров'язбереженням науковці [115, 116, 117, 118] розуміють «таку організацію життя людини, яка передбачає гармонійне використання й розвиток її духовно-моральних і фізичних сил, виховання прагнень до збереження індивідуального й соціального здоров'я, формування уявлень про шкідливість алкоголю, паління та наркотиків» [119].

Аналіз даної проблематики [100] дозволяють вважати за необхідне урахувувати результат впливу педагогічних факторів освітнього процесу на збереження здоров'я його суб'єктів, виконання освітніх завдань з урахуванням стану здоров'я учасників освітнього процесу та його

збереження [120]. Вагомими чинниками постають єдність педагогічних заходів, спрямованих на поліпшення здоров'я молоді й покращення якості їхньої освіченості [121]; сукупність спеціально організованих фізкультурно-оздоровчих, освітніх, санітарно-гігієнічних, лікувально-профілактичних заходів, що передбачають необхідність цілеспрямованої стимуляції життєво важливих функцій організму людини для повноцінного здорового життя [122]; галузь знань, умінь та навичок, що пов'язана з культурою самозбереження і насамперед з індивідуальним здоров'ям та здоровим способом життя [123].

Аналіз поглядів дослідників [86, 89, 90, 91, 100, 101] дали підстави визначити здоров'язбереження як педагогічний процес, спрямований на збереження, зміцнення та інтегрований розвиток всіх компонентів здоров'я учнів (фізичного, психічного, соціального та духовного), формування в них мотивації на ведення здорового способу життя та свідомого ставлення до здоров'я як фундаментальної складової системи життєвих цінностей.

Доведено, що в розвиненому суспільстві рівень здоров'я значною мірою пов'язаний із рівнем освіти. Чим вищий освітній рівень певного соціального середовища, тим кращі, як правило, у ньому узагальнені показники здоров'я. Отже, завдання збереження й зміцнення здоров'я потрібно розв'язувати, насамперед, педагогічними засобами, при цьому, освіта в аспекті здоров'язбереження розуміється комплексно: і як надання інформації, і як навчання методів, прийомів і навичок здорового способу життя, і як виховання в дусі безумовного пріоритету цінностей індивідуального і громадського здоров'я в усіх його проявах, сферах, рівнях [100 с. 94].

Теоретичний аналіз наукової літератури з проблем здоров'язбереження та формування здорового способу життя дітей та молоді вказує на детальну увагу та стійкий інтерес дослідників до даної проблематики. Водночас в Україні спостерігається зниження рухової активності та погіршення показників здоров'я дітей та молоді, зберігається тенденція поширення

негативних явищ (куріння, вживання наркотиків, алкоголю). Таким чином, особливої актуальності набула проблема пошуку новітніх креативних педагогічних шляхів формування культури здоров'язбереження в освітньому процесі.

## **1.2. Роль та місце позашкільної освіти в здоров'язбереженні учнів**

Відповідно Закону України «Про позашкільну освіту» позашкільна освіта є складовою системи безперервної освіти і спрямована на розвиток здібностей та обдарувань вихованців, учнів і слухачів, задоволення їх інтересів, духовних запитів і потреб у професійному визначенні [124]. Позашкільна освіта здобувається громадянами у позаурочний та позанавчальний час у позашкільних навчальних закладах та інших навчальних закладах як центрах позашкільної освіти незалежно від підпорядкування, типів і форм власності.

Основні завдання позашкільної освіти: створення умов для творчого, інтелектуального, духовного і фізичного розвитку вихованців, учнів і слухачів; організація дозвілля вихованців, учнів і слухачів, пошук його нових форм; профілактика бездоглядності, правопорушень; пошук, розвиток та підтримка здібних, обдарованих і талановитих вихованців, учнів і слухачів; формування у вихованців, учнів і слухачів свідомого й відповідального ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих, навичок безпечної поведінки, формування здорового способу життя вихованців, учнів і слухачів [124].

Методологічні, психолого-педагогічні, організаційні основи позашкільної освіти, її місце та роль у системі освітнього процесу висвітлюється в чисельних наукових працях (І. Бех [77], В. Берека [78], О. Биковська [79], О. Мелентьев [80], Г. Пустовіт [81], Т. Сущенко [82], Т. Тихенко [83], Т. Шаповалова [84], Л. Яременко [85]).

Згідно «Стратегії розвитку позашкільної освіти» сучасна позашкільна освіта – це складова системи безперервної освіти, цілеспрямований процес і

результат навчання, виховання, розвитку і соціалізації особистості у вільний час у закладах позашкільної освіти з отримання знань, умінь, навичок та цінностей [125 с. 49].

Саме заклади позашкільної освіти, як ніякі інші в освітній системі держави, з одного боку, забезпечують рівні стартові можливості для кожної дитини не лише у навчанні, але й у вихованні та розвитку, а з іншого – реалізацію кожною дитиною своїх потенційних можливостей, творчих здібностей, інтересів і потреб [126 с. 51].

Освітня діяльність в системі позашкільної освіти дітей має свої конкретні, притаманні лише їй характерні риси. Вона відрізняється свободою вибору напрямів, видів діяльності і можливістю зміни сфери діяльності; характеризується добровільністю, ініціативністю й активністю всіх учасників (дітей, батьків, педагогів), відсутністю жорсткої регламентації і жорстко визначеного результату, передбачаючи свободу темпів розвитку та творчого просування дитини; спрямована на розвиток творчих здібностей учнів, розвиває пізнавальний інтерес і дає право учням поєднувати різні напрямки і форми занять; має неформальний і комфортний характер для всіх її учасників [127 с. 52-53]. Саме в закладах позашкільної освіти можливо подолати традиційну суперечність навчання між вимогами навчальних програм загальноосвітньої підготовки та потребами й інтересами особистості. Не обмежена формальною метою щодо забезпечення всебічного гармонійного розвитку особистості дитини система позашкільної освіти має величезний потенціал щодо вибору засобів, методів, прийомів, використання інноваційних технологій для формування здоров'язбереження дітей та молоді.

Для висвітлення ролі позашкільної освіти в формуванні здоров'язбереження учнів пропонуємо розглянути деякі відмінності позашкільної освіти від традиційної шкільної, що базуються на особистісно-орієнтованому підході навчання, в центрі якого - особистість дитини з її потребами, інтересами та здібностями, індивідуальними фізичними та

психологічними якостями. Особливого значення в позашкільній діяльності набуває перетворення учня із об'єкта виховання на суб'єкт. Адже за умов відсутності або другорядності нормативів та державних стандартів, якими традиційно перевантажена шкільна освіта, вихованці у системі позашкільної освіти мають значно більше можливостей для власної активності, а педагоги – для її стимулювання [127 с. 55]. Як правило, вибір навчальних цілей, методів, форм та прийомів роботи здійснюється спільно педагогом з вихованцями, виходячи з інтересів дитини, а не з стандартів державної програми, при цьому учень є повноправним організатором педагогічного процесу, де акцент робиться на його активності та ініціативності. На відміну від монологу, пояснення, дидактичних засобів та репродуктивного методу, що домінують в шкільному середовищі, серед методів і форм роботи позашкільної освіти переважають діалогові та інтерактивні форми спілкування, рольові ігри, індивідуальні завдання, творчі роботи, які сприяють активізації креативного мислення, розвитку уяви і фантазії, ініціативи та самостійності дитини.

Велике значення для формування здоров'язбереження дітей та молоді в системі позашкільної освіти має переважання компетентнісного підходу навчання, який передбачає надання переваги практичній спрямованості освіти, характеризується особистісним та діяльнісним аспектами. Він вимагає перенесення акценту із засвоєння дітьми нормативно визначених знань, умінь і навичок на формування й розвиток у них здатності самостійно діяти, адекватно застосовуючи знання та індивідуальний досвід у різноманітних життєвих ситуаціях [128 с. 124]. Саме позашкільна освіта створює оптимальні умови для реалізації засвоєного теоретичного матеріалу на практиці в процесі участі у змаганнях, концертах, фестивалях, виставках, конкурсах та інших формах організації спортивних та творчих заходів, таким чином сприяючи самореалізації та самовихованню особистості дитини.

Позашкільна освіта має великий потенціал для ефективної реалізації основних ідей та цілей здоров'язбереження, серед яких провідне місце

посідає формування позитивної мотивації до здорового способу життя. Мотивація є визначальним компонентом реалізації освітнього процесу та рушійною силою удосконалення особистості в цілому. Під мотивом розуміють внутрішню позицію особистості; те, заради чого вчиться дитина, що спонукає її вчитися.

Основним чинником ефективного й успішного формування позитивної мотивації в системі позашкільної освіти є свобода вибору, напрямів та видів діяльності в залежності від захоплень та інтересів дитини, природних схильностей та здібностей, а також право вибору педагога, колективу та режиму занять. Провідним фактором сприяння формування мотивації є те, що діяльність здійснюється у співтоваристві однодумців, які об'єднані спільними інтересами та метою освітнього процесу, що створює невимушену дружню теплу атмосферу спілкування при вирішенні поставлених завдань. Потужним мотиваційним компонентом навчальної діяльності в системі позашкільної освіти є відсутність традиційної шкільної оцінки, яка зазвичай викликає страх перед осудженням і покаранням, таким чином служить зовнішньою мотивацією та орієнтована на уникнення невдач. Використання спеціальної системи оцінювання в системі позашкільної освіти, яка полягає зазвичай в співставленні результатів діяльності на різних етапах навчання, дозволяє дитині отримувати задоволення від можливості «проявити себе», реалізувати свій особистісний потенціал та мотивує прикладати зусилля для нових кращих досягнень, таким чином служить внутрішньою мотивацією, орієнтованою на успіх та стимулом для подальшого розвитку та самовдосконалення вихованця.

Центральне місце в системі позашкільної освіти займає формування культури здоров'язбереження, як системи цінностей та життєвих орієнтирів. У процесі позашкільної діяльності успішно формується навичка здорового способу життя, а саме використання вільного часу з користю для здоров'я, дотримання режиму дня, раціональне харчування, застосування правил особистої гігієни, формування негативного ставлення до таких шкідливих

звичок, як куріння, пияцтво, наркоманія. Займаючись улюбленою справою, діти загартовуються не лише фізично, а й морально та духовно. Можливість досягти успіху, вести цікавий активний насичений спосіб життя, завоювати авторитет серед ровесників спонукають вихованців до самовдосконалення та саморозвитку, що загалом позитивно впливає на успішність в шкільному навчанні, сімейні стосунки та спілкування з друзями. Таким чином забезпечується процес виховання свідомого ставлення до власного здоров'я, формується здатність підтримувати здоров'я в умовах негативних впливів соціокультурного середовища та дотримуватися головних ідей та принципів здоров'язбереження протягом життя [129].

Для розкриття ролі позашкільної освіти в процесі формування здорового способу життя доцільно визначити її функціональну складову в аспекті здоров'язбереження. На перший план виходить *формувальна функція*, яка передбачає всебічний розвиток особистості дитини з урахуванням її індивідуальних фізичних і психічних властивостей та впливу соціальних факторів. Особливе місце в позашкільній діяльності посідає *інформативно-комунікативна* функція здоров'язбереження, яка забезпечує передачу досвіду успішної діяльності від старших вихованців колективу молодшим, при чому підростаюча зміна учнів, маючи успішний приклад своїх попередників, мають стійку мотивацію на досягнення успіху та покращення результатів. Контроль результативності навчання вихованця та побудову педагогічного процесу з урахуванням показників його досягнень та природних можливостей передбачає *діагностична функція*. Під час участі у змаганнях та конкурсах яскраво проявляється *адаптивна* функція, яка полягає в вихованні стійкості у стресових ситуаціях, вмінні мобілізувати фізичні сили та проявити морально-вольові якості для вирішення складних завдань та проблемних ситуацій. *Рефлексивна функція* здоров'язбереження в позашкільній освіті відображається в умінні оцінювати свої здобутки, порівнювати з попередніми результатами, ставити та досягати нові цілі. *Інтегративна функція* відіграє велике значення для залучення досвіду



використання різноманітних засобів, прийомів та методів здоров'язбереження з різних сфер життя, освіти, спорту, культури, науки для досягнення найбільш високих результатів у формуванні здорового способу життя в процесі позашкільної освіти [129 с. 318].

Таким чином, позашкільна освіта створює оптимальні умови та сприятливе середовище для формування системи здоров'язбереження учнів, що обумовлено притаманними їй такими характерними рисами як свобода вибору та добровільність, активність та ініціативність, відсутність жорсткої регламентації державними навчальними програмами, перетворення вихованця із об'єкта виховання на суб'єкт, переважання особистісно-орієнтованого та компетентісного підходу навчання.

Реалізація головних ідей та функцій здоров'язбереження в системі позашкільної освіти забезпечує високу ефективність процесу формування здорового способу життя, розвитку активної, фізично здорової та духовно багатой особистості, сприяє самовдосконаленню та саморозвитку, самостійному відтворенню позитивних життєвих цінностей в різноманітних сферах життєдіяльності, формуванню навички зберігати та зміцнювати здоров'я – як необхідної та незамінної умови успіху протягом усього життя.

### **1.3. Сучасний танець як засіб здоров'язбереження учнів**

Відповідно до нормативно-правових документів – Конституції України, законів України «Про освіту», «Про охорону дитинства», «Про охорону здоров'я», Національної стратегії розвитку освіти в Україні на 2012–2021 роки та інших, одним із пріоритетів державної політики є створення оптимальних умов для формування, збереження та зміцнення здоров'я учнівської молоді, формування фізично здорової та духовно багатой особистості.

Враховуючи вкрай низький рівень рухової активності та погіршення стану здоров'я основної частини дітей шкільного віку, проблема пошуку новітніх педагогічних шляхів формування культури здоров'язбереження в

освітньому процесі набула особливої актуальності. Одним із ефективних засобів формування здорового способу життя може виступати сучасний танець, як унікальний синтез фізичної культури і мистецтва, що сприяє всебічному гармонійному розвитку дітей та молоді.

Сучасні танці сьогодні викликають велику зацікавленість серед дітей та молоді, саме тому останнім часом з'явилося багато танцювальних студій, гуртків, секцій, колективів, що свідчить про престижність, масовість та популярність сучасного танцю, як виду діяльності в позаурочний час. Цей унікальний феномен молодіжної популярної культури об'єднав фізичну культуру, мистецтво, дозвілля, перетворившись на стиль та спосіб життя значної частини сучасної молоді. Отже, виникає необхідність в систематизації та узагальненні теоретичних знань в галузі сучасного танцю та розробці нових методик його навчання.

Різнобічний розвиток особистості засобами хореографії розкривається дослідниками у таких аспектах: особливості виховного потенціалу танцювального мистецтва (В. Богута [45], Ю. Гончаренко [46], П. Коваль [47], С. Куценко [48], А. Тараканова [49], І. Степанюк [50]), розробка теорії та методики викладання хореографії (Г. Березова [51], В. Верховинець [52], О. Голдрич [53], Б. Колногузенко [54], О. Пархоменко [55], Л. Цветкова [56]); теорія і методика робіт із хореографічним колективом (В. Волчукова [57], С. Забрєдовський [58], С. Зубатов [59], П. Фриз [60]; С. Шалапа [61]); розвиток рухових навичок та здібностей в хореографії (Л. Назаренко [62], Р. Петрина [63], Ю. Солонець [64]); специфіка дитячої танцювальної творчості (О. Мартиненко [65], А. Шевчук, М. [66]), хореографія в спорті (Т. Лисицкая [67], Л. Пахомова [68], Е. Серебрянска [69], І. Шипилина [70]).

Визначення поняття «сучасний танець», специфіка його генезису та особливості розвитку відрізняються різноманітними підходами та трактуваннями (Д. Бернадська [71], Б. Колногузенко [72], Л. Мова [73], В. Никитин [74], Ю. Тараненко [75], Д. Шариков [76]). Широке коло питань щодо історії і теорії сучасного танцю розглядається у навчальному посібнику

«Сучасний танець. Основи теорії і практики» (2017 р.), який був укладений викладачами кафедри сучасного танцю Київського національного університету культури і мистецтв (О. Бігус, О. Маншилін, Д. Кондратюк, Л. Мова, А. Журавльова, І. Герц, Н. Донченко, Н. Батєєва). У посібнику систематизовано та узагальнено історичні, теоретичні та практичні основи сучасного танцю, висвітлено виконавське та балетмейстерське мистецтво, художньо-естетичні пріоритети західноєвропейських танцювальних шкіл, а також питання методики професійної підготовки фахівця [130]. Великий вклад в становлення та розвиток сучасного танцю в Україні внесли видатні хореографи Я. Кайнар, Л. Мова, А. Овчинніков, І. Плотнікова, Р. Поклітару, А. Сафонов, К. Томільченко, К. Шишкарьова.

Безмежний потенціал сучасного танцю для фізичного та духовного розвитку особистості, інноваційні техніки виконання та методики викладання розкриваються в дослідженнях сучасних зарубіжних авторів [131, 132, 133, 134, 135, 136, 137, 138].

Враховуючи складність та специфічність сучасного танцю, як виду художньої культури, питання щодо визначення поняття «сучасний танець» залишається відкритим. В основі сучасного танцю – відмова від канонів традиційних балетних форм, пошук новітніх форм виразності, можливість розкрити свою індивідуальність, духовний світ, передати засобами рухів свої почуття, настрої, думки, емоції. На відміну від класичного танцю – концепція, форма, техніка сучасного танцю підлягають постійним змінам, розширюються та збагачуються, наповнюються новими напрямками та варіаціями, які залежать від багатьох факторів, а саме: новітніх світових соціальних, культурних, політичних тенденцій та перетворень в сучасному світі, розвитку інноваційних технологій та появи нових трендів й уподобань людства та впровадження їх в усі сфери життя. В сучасному танці на перший план виходить людина – творець з її індивідуальними фізичними та духовно-психологічними особливостями, яка знаходиться у постійному пошуку свого власного «Я» та шляхів розв'язання важливих життєвих питань. Таким

чином, однією з особливостей сучасного танцю виступає індивідуальне осмислення власного світогляду і вираження поглядів та емоцій засобом руху [139].

Характерною особливістю сучасного танцю виступає процес синтезу в різних формах: поєднання балетної традиції ХІХ ст. з танцювальними інноваціями ХХІ ст., симбіоз різних танцювальних напрямів та стилів, використання в сучасних танцювальних напрямках елементів різних національних танцювальних культур, а також тісний взаємозв'язок з фізичною культурою та спортом (гімнастикою, акробатикою) та міцний взаємовплив танцю з сучасними видами мистецьких жанрів (театр, кіно, телебачення). Окремим потужним фактором бурхливого розвитку сучасного танцю є впровадження інноваційних інформаційних технологій: можливість швидко отримувати нову інформацію засобами Інтернет ресурсів стимулює хореографів сучасного танцю до постійного пошуку новітніх форм, експериментів з різними техніками та пластичними формами, що призводить до появи нових стилів та напрямів танцю, вдосконалення виконавської майстерності, розвитку креативності та оригінальності в балетмейстерських роботах.

Сучасний танець має великі можливості для реалізації багатьох завдань здоров'язбереження, оскільки дозволяє одночасно розв'язувати завдання фізичного, психічного, духовного та соціального розвитку. Саме в хореографічній діяльності найбільш повно виявляється синтез тілесного та психологічного компонентів, які розкривають широкі перспективи всебічного гармонійного розвитку дитини та формування культури здоров'язбереження [139].

Аналіз наукових джерел [90, 91, 100] дає змогу визначити здоров'язбереження як педагогічний процес, спрямований на збереження, розвиток і зміцнення здоров'я учнів, формування в них мотивації на дотримання здорового способу життя, свідомого, відповідального ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих [140].

З точки зору поняття феномену «здоров'я», хореографія представляє собою цілісну гармонійну єдність фізичного, психічного, соціального та духовного компонентів, що забезпечує всебічний розвиток дитини, формування активної, фізично здорової та духовно багатой особистості, підвищення ресурсів здоров'я [141]. Розглянемо сучасний танець як засіб формування культури здоров'язбереження з точки зору усіх чотирьох складових здоров'я: фізичного, психічного, духовного й соціального.

Сучасний танець, як універсальний вид рухової активності, який практично не має вікових обмежень, значною мірою сприяє розвитку *фізичного здоров'я та формуванню рухової функції*. Танцювальні вправи є засобом всебічного вдосконалення рухових здібностей, оскільки сприяють формуванню постави, культури рухів, розвитку фізичних здібностей та багатьох функцій організму. У процесі танцю здійснюється навантаження на всі групи м'язів, відбувається розвиток дихальної, серцево-судинної, нервової систем організму, людина отримує повноцінне фізичне навантаження.

Окремо необхідно підкреслити важливу роль танцю для розвитку рухової функції дітей шкільного віку, що особливо актуально в сучасний час зниження рухової активності школярів. Рухова активність є обов'язковим і визначальним чинником, що обумовлює розгортання структурно-функціональної генетичної програми організму в процесі індивідуального вікового розвитку [142 с. 9]. За своєю природою, структурою та методикою засвоєння хореографічні вміння та навички ідентичні руховим, тому їх формування також складається з трьох етапів: розучування рухової дії, її засвоєння та закріплення. Фізіологічною основою формування рухової навички є руховий динамічний стереотип – система збуджувально-гальмівних процесів у ЦНС, що забезпечує закономірне й послідовне введення в дію складних рухових актів. Рухова навичка має й вегетативний компонент, тобто включення того рівня активностей систем життєзабезпечення (дихання, кровообігу, терморегуляції, обміну речовин

тощо), який необхідний для виконання самої навички [143 с. 263-264].

Виконуючи рухові вправи, учні привчаються володіти темпом, ритмом, амплітудою рухів, моментом прикладання зусиль, тобто диференціювати свої рухи в часі та просторі. Рухова витривалість має велике значення для життєдіяльності людини, бо дозволяє тривалий час підтримувати високий рівень інтенсивності рухової діяльності, виконувати значний обсяг роботи, швидко відновлювати сили після навантажень [143 с. 379], що доводить значний вплив занять танцями на руховий розвиток дітей шкільного віку та зміцнення здоров'я в цілому.

Для виконання танцювальних рухів та якісного опанування технікою будь-якого напрямку танцю необхідно володіти основними фізичними якостями, від рівня сформованості яких залежить рівень технічної та виконавської майстерності танцюриста. Одне із провідних місць у хореографічній діяльності посідає гнучкість: здатність виконувати рухи з великою амплітудою формується та безперервно вдосконалюється на всіх етапах занять танцями від початкового до професійного, при цьому розвиток рухливості у суглобах найчастіше досягає можливого максимуму. Для утримання силових поз та виконання акробатичних та гімнастичних елементів, трюків, парних або колективних підтримок необхідний високий ступінь м'язового напруження – сила. Особливо яскраво в хореографії простежується спритність, оскільки одним із завдань танцюриста є необхідність швидко оволодівати координаційними, точними руховими діями під час вивчення танцювальних комбінацій та перебудовувати власну рухову діяльність залежно від конкретного танцювального завдання, наприклад, в ході комбінацій обертів та стрибків. При виконанні танцювальних вправ під швидкий музичний супровід або великої кількості окремих танцювальних елементів за короткий проміжок часу необхідно мати швидкість. Для досягнення високого рівня виконавської майстерності важливо розвивати витривалість, яка дозволяє тривалий час виконувати хореографічні елементи або комбінації без зниження інтенсивності та без

погіршення техніки танцю від початку до кінця номеру або вистави [144 с. 585].

Виконання хореографічних вправ потребує високого рівня володіння руховою координацією, тому необхідно приділяти особливу увагу розвитку рівноваги, орієнтуванню у просторі, реакції, відчуттю ритму, вестибулярній стійкості, здатності до управління часовими, просторовими та силовими параметрами рухів, здатності узгоджувати рухи в руховій дії, довільному розслабленню м'язів.

На розвиток фізичних якостей має бути спрямована фізична підготовка, яка є невід'ємною частиною процесу викладання хореографії. Саме від рівня розвитку фізичних якостей залежить успішність діяльності танцюриста в цілому, тому фізична підготовка є невід'ємною складовою занять з хореографії [144 с. 585].

Отже, формуючи тілесну культуру танцю, ми розв'язуємо такі завдання фізичного виховання, як: оптимізація рухової активності, вдосконалення статури, підвищення функціональних можливостей організму та гармонійний розвиток його фізіологічних функцій, зміцнення та збереження здоров'я [147].

Як вид мистецтва, танець має великий потенціал для розвитку психічного та духовного здоров'я особистості, що відіграє велике значення для формування культури здоров'язбереження. У процесі хореографічної діяльності яскраво проявляються індивідуальні характеристики психічних процесів і властивостей людини, її особливості мислення, характеру, психоемоційного типу, що позитивно впливає на розвиток *психічного здоров'я*. В ході тренувально-репетиційних занять та концертних виступів відбувається розвиток таких якостей, як впевненість у собі, цілеспрямованість, наполегливість, рішучість, ініціативність, самостійність, витримка, сміливість, що має позитивний вплив на формування особистісного потенціалу дитини. Заняття танцями значною мірою зумовлюють потреби у самореалізації та самовдосконаленні, формують

мотивацію та психологічні установки до активної життєвої позиції та успіху дітей та молоді [147].

*Духовне здоров'я* тісно пов'язано із багатством духовного світу особистості, її особливостями мислення та характеру, підвищує рівень свідомості та розширює особливості світогляду. Як вид мистецтва, саме танець дає можливість виразити своє «Я», розкрити свою індивідуальність, духовний світ, передати засобами рухів свої почуття, настрої, думки, емоції. У процесі танцю людина відчуває великий спектр емоцій, вражень та переживань залежно від обраної теми танцювальної композиції. На рівні з основними видами мистецтва, такими як театр, література, живопис, музика, хореографія має велике значення для естетичного, духовного та культурного виховання дітей та молоді [147].

*Соціальне здоров'я*, що характеризується рівнем соціалізації особистості, має найсприятливіші умови для формування та розвитку саме засобами хореографії. По-перше, танець, як явище соціальне, пов'язаний з різноманітними сферами життєдіяльності людини і суспільства та відображає історію і характер народу, його духовні цінності, звичаї й традиції. Правильно обрана тема, образ або сюжет хореографічної постановки сприяє формуванню моральних цінностей, спрямованих на повагу до людини та природи, усвідомлення життєвих пріоритетів, глибинне розуміння таких понять як совість, честь, гідність, добро, зло, любов, що має велике значення для формування соціально зрілої творчої особистості. Таким чином, танець виступає могутнім засобом формування світогляду та пізнання оточуючого середовища, що має велике значення для формування соціально зрілої творчої особистості. По-друге, соціалізація засобами танцю активно реалізується у середовищі танцювального колективу, гуртка чи студії. Як член колективу, дитина, усвідомлюючи свій обов'язок командної роботи, активно включається в творчу та соціально-суспільну діяльність. Для оволодіння фізичними вміннями та навичками художньо-творчої діяльності, учень прикладає як фізичні, так і моральні зусилля для свого вдосконалення,



розвитку, досягнення поставлених цілей, отримання визнання та завоювання авторитету серед товаришів. Досягнення успіхів та результатів значно підвищує самооцінку, сприяє впевненості у собі, дитина відчуває себе сильною, здоровою [147].

Отже, з точки зору поняття феномену «здоров'я», сучасний танець представляє собою цілісну гармонійну єдність фізичного, психічного, соціального та духовного компонентів, що забезпечує підвищення ресурсів здоров'я, максимальну реалізацію особистісного потенціалу дитини, формування активної, фізично здорової та духовно багатой особистості.

Оптимальні умови для формування здоров'язбереження дітей та молоді створює реалізація особистісно орієнтованого підходу в процесі навчання сучасному танцю.

Основним показником реалізації особистісно орієнтованого підходу є гуманізація навчально-виховного процесу, що яскраво проявляється в середовищі дитячого хореографічного колективу та полягає в дбайливому, чуттєвому ставленні педагога до учня, прояві уваги та поваги до кожної особистості, її характеру, світогляду та почуттів, визначенні неповторності кожної особистості, права на співтворчість та взаємодію. Оскільки заняття танцями відбуваються у теплій дружній атмосфері, яка сприяє активізації творчого мислення, креативності, розвитку творчої уяви і фантазії, ініціативи та самостійності, реалізація особистісно-орієнтованого навчання відбувається невимушено, природнім шляхом та відзначається високим ступенем ефективності [145].

Спільна творча діяльність педагога та вихованця сприяє побудові взаємовідносин повної довіри, інтересу обох сторін один до одного, особливо коли педагог на своєму прикладі доводить можливість бути успішним. При цьому, дуже важливо, що викладач є учасником спільної творчої захопленості, так би мовити, «довіреною особою», що створює більш близькі, дружні й довірчі відносини та стає основою для неформального спілкування. Керівник студії або гуртка сучасного танцю зазвичай стає

прикладом для наслідування, авторитетом для вихованця, що, звичайно, мотивує дитину до досягнення успіху в улюбленій справі. Яскравим показником високої професійної майстерності педагога є ситуація, коли учень протягом довгого часу відвідує заняття, оскільки заняття танцями є добровільними, за власним бажанням. Тільки особиста харизма педагога, яскрава індивідуальність, щирість, відкритість та позитивний настрій, досконале вивчення ним індивідуальних фізичних та психологічних здібностей кожної дитини та щира зацікавленість у досягненні нею успіху можуть залучити вихованця до занять на довготривалий час саме у нього.

Заняття сучасними танцями значною мірою формують мотивацію та психологічні установки молодого покоління до активної життєвої позиції та успіху, оскільки в його основі закладено можливість самореалізації та самовираження особистості засобом рухів. Провідним фактором формування мотивації є можливість «проявити себе», реалізувати свій особистісний потенціал, приймаючи участь у концертах, фестивалях та конкурсах, що мотивує дитину докладати зусилля для нових кращих досягнень та стимулює для подальшого розвитку та самовдосконалення. Ще одним потужним мотиваційним компонентом виступає передача досвіду успішної діяльності від старших вихованців танцювального колективу молодшим. Підростаюча зміна юних танцюристів маючи успішний приклад своїх попередників має стійку мотивацію на досягнення успіху та покращення результатів [146].

У процесі хореографічної діяльності ефективно реалізуються основні ідеї та цілі здоров'язбереження, серед яких одне з основних місць посідає формування позитивної мотивації до здорового способу життя. Оскільки заняття танцями відбуваються у сприятливій дружній атмосфері, яка сприяє активізації творчого мислення, креативності, розвитку творчої уяви і фантазії, ініціативи та самостійності, формування позитивної мотивації культури здоров'я відбувається невимушено, природнім шляхом та відзначається високим ступенем ефективності. Актуальність теми танцювальних постановок, створення яскравих сучасних образів,

відповідність сюжетів танцювальних композицій віковим інтересам та захопленням дітей, можливість проявити свої танцювальні вміння, як на концертах та фестивалях у складі колективу, так і особисто на шкільних та позашкільних заходах перед друзями, роблять заняття сучасними танцями популярними та затребуваними серед дітей та молоді. Поява масштабних телевізійних танцювальних проєктів, оформлення танцювальним супроводом виступів більшості українських та зарубіжних виконавців, проведення багатьох конкурсів та фестивалів від міського до міжнародного рівнів сприяють популяризації хореографії та появі великої кількості танцювальних студій, гуртків, секцій, колективів, що свідчить про престижність, масовість та популярність сучасного танцю як виду занять, що зростає, в позашкільний час серед дітей та молоді [147].

У процесі занять сучасними танцями ефективно виконується одне із основних завдань здоров'язбереження – формування навичок здорового способу життя, а саме – використання вільного часу з користю для здоров'я, дотримання режиму дня, раціональне харчування, застосування правил особистої гігієни, формування негативного ставлення до таких шкідливих звичок, як куріння, пияцтво, наркоманія [147].

Сучасний танець має великий потенціал щодо формування свідомості здорового способу життя та культури здоров'язбереження, як системи цінностей та життєвих орієнтирів. Стаючи фізично розвиненими та міцнішими, діти загартовуються морально й духовно. Можливість досягти успіху, вести цікавий активний насичений спосіб життя, завоювати авторитет серед ровесників спонукають вихованців до самовдосконалення та саморозвитку, що загалом позитивно впливає на успішність у навчанні, сімейні стосунки та спілкування з друзями. Таким чином забезпечується процес виховання свідомого ставлення до здоров'я власного та оточуючих, формується здатність підтримувати здоров'я в умовах негативних впливів соціокультурного середовища, формування культури здорового способу життя [147].

Отже, поняття сучасного танцю можемо трактувати як новітній вид танцювальної культури, який підлягає постійним змінам під впливом соціально–економічних, культурно-мистецьких, інформаційно-технічних перетворень сьогодення, саме тому він завжди змістовно актуальний та цікавий молодому поколінню. Сучасному танцю притаманні такі характеристики, як: синтез різних танцювальних напрямів; імпрровізація, як пошук різноманітних форм та способів виконання танцювальних рухів; самопізнання та самовираження як прояв індивідуальних духовно-психологічних та фізичних особливостей особистості, що надає виконавцю можливість виразити своє «Я» та проявити свою індивідуальність.

Сучасний танець як унікальний синтез фізичної культури та мистецтва має великі можливості для формування культури здоров'язбереження дітей та молоді в сучасному освітньому процесі. Заняття сучасними танцями значною мірою формують мотивацію та психологічні установки молодого покоління до активної життєвої позиції та успіху, оскільки в його основі закладено можливість самореалізації та самовираження особистості засобом рухів. Представляючи собою цілісну гармонійну єдність фізичного, психічного, соціального та духовного компонентів поняття «здоров'я», сучасний танець розкриває потужний потенціал для формування активної, фізично здорової та духовно багатой особистості.

#### **1.4. Анатомо-фізіологічні та психологічні особливості розвитку молодших підлітків**

Для розкриття широких можливостей та важливої ролі сучасного танцю в розв'язанні проблеми здоров'язбереження саме в підлітковому періоді вважаємо за доцільне розглянути анатомо-фізіологічні та соціально-психологічні особливості молодших підлітків.

Фізичний розвиток підлітків розглядали Г. Апанасенко [148], М. Антропова [149], О. Іващенко [150], Т. Круцевич [151], О. Худолій [152]. Психологічні особливості підліткового віку вивчали Б. Волков [153],

Т. Гурлева [154], Т. Кирпенко [155], А. Реан [156], Д. Шеффер [157], вплив фізичного виховання на становлення особистості підлітків знайшло відображення у працях І. Дудник [158], Є. Столітенко [159], О. Федорович [160]; формуванню здорового способу життя підлітків приділяли увагу В. Кузьменко [161], С. Лапаєнко [162], Т. Шаповалова [163].

У наукових джерелах можна знайти різні точки зору щодо поняття підліткового віку, але більшість фахівців у галузі вікової психології (Л. Виготський [164], М. Безруких [165], М. Савчин [166], М. Заброцький [167], Д. Ельконін [168], Д. Фельдштейн [169]) зазначають, що підлітковий вік – один із найскладніших та найвідповідальніших періодів становлення й розвитку особистості людини.

Підлітковий період – це перша вікова сходинка переходу дитинства до зрілості, переломний вік становлення й формування особистості. Даний віковий період можна розділити на фази молодший (від 10-11 до 13 років) і старший (від 13 до 15 років) підлітковий вік. Це вік допитливого розуму, жагучого прагнення до пізнання світу, пошуку свого призначення у ньому, бурхливої активності, ініціативності, потреби у кипучій діяльності та творчості. Він характеризується багатьма суперечностями, різноманітними фізіологічними та психологічними змінами, кризами тощо, зумовленими переважно невідповідністю між прискореним біологічним (фізіологічним) дозріванням та відносним відставанням психологічного й соціального розвитку [170, с. 45-46].

Якісні зміни, які відбуваються в фізичному та соціально-психологічному розвитку, породжують новий рівень його самосвідомості, потреби у самоствердженні. У всіх напрямках відбувається становлення якісних новоутворень внаслідок перебудови організму, трансформації взаємин з дорослими та однолітками, освоєння нових способів соціальної взаємодії, розвитку самосвідомості, інтересів, пізнавальної та учбової діяльності [171 с. 372].

У сучасній психології немає єдиного погляду на вікові межі підліткового віку. Одні діти вступають у підлітковий вік раніше, інші значно пізніше, і різниця може становити 2-3 роки. Початок підліткового віку ми констатуємо лише після усвідомлення дитиною власної довільності, компетенції, внутрішнього плану дії, рефлексії, що і дає змогу реалізувати усвідомлену довільність окремих дій навчальної діяльності у новій діяльності, спрямованій на засвоєння відносин між людьми [172 с. 8]. На основі аналізу різноманітних вікових періодизацій розвитку особистості [166, 167, 169, 170, 172, 173, 174, 177] визначимо тривалість молодшого підліткового віку від 10 до 12 років.

Аналіз наукових праць та узагальнення отриманої інформації дозволило нам виокремити властивості, характерні саме для молодшого підліткового віку.

В першу чергу розглянемо анатомо-фізіологічні особливості, які притаманні цьому віку, оскільки значну роль відіграє біологічне дозрівання. Підлітковий вік є одним з основних періодів росту і формування організму, у цей час здійснюється швидкий розвиток тіла, усіх органів і тканин. Якщо в дитячому віці основний вплив на ріст здійснює гормон росту, що виділяється гіпофізом, то тепер бурхливі темпи формування організму обумовлені, головним чином, впливом статевих гормонів і гормону щитоподібної залози. Приблизно до 10-річного віку розвиток відбувається однаково у хлопчиків і дівчаток. З цього часу в кров починає посилено поступати статевий гормон, специфічний для відповідної статі. Прискорення розвитку і статевого дозрівання у дівчаток починається на 1 - 2 роки раніше (приблизно з 10 – 12 років), ніж у хлопчиків; з 10 років дівчатка починають рости інтенсивніше і випереджають у розвитку хлопчиків. Довжина тіла тісно пов'язаний зі статевим розвитком; в 11-14 років маса тіла дівчаток перевищує масу тіла хлопчиків. Статеві гормони сприяють зростанню і окостенінню скелета, розвитку м'язів і збільшенню м'язової сили, підвищенню обмінних процесів, загальної активності організму.

Таким чином, прискорення темпів росту в підлітковому періоді пов'язане з посиленням функції статевих залоз, що визначає багато різних аспектів перебудови діяльності організму. Тому поняття «фізичний розвиток підлітка» тісно пов'язане зі статевим дозріванням, і оцінювання розвитку повинно проводитися обов'язково з урахуванням ступеня статевого дозрівання [174 с. 171-172].

Оскільки, стан рухового розвитку сучасних підлітків залишається незадовільним, що негативно впливає на фізичний та функціональний розвиток організму, заняття сучасними танцями в великій мірі здатні задовольнити потребу в руховому розвитку, що має велике значення для здоров'я в цілому.

Окремо розглянемо психологічні особливості молодших підлітків, які обумовлюють розвиток здоров'язбереження у даному віковому періоді, а саме значимі зміни в когнітивній та емоційній сферах, а також мотиваційній.

В підлітковому віці відбувається перехід до абстрактного і формально-логічного мислення. У цей період у підлітка з'являється здатність оперувати символами, можливість абстрагуватися від конкретного, засвоєння комбінаторного аналізу і зворотності суджень, здатність до інтелектуальної та особистісної рефлексії, вміння підпорядковувати судження формальній логіці, відкриття ідеальної форми [174 с. 184]. Розвиток абстрактного і формально-логічного мислення у підлітковому віці повністю перебудовує всі пізнавальні процеси, що призводить до докорінної зміни механізмів пам'яті, сприймання, почуттів, уваги, уяви. Розвиток мислення уможливує розвиток довільності на значно вищому рівні, ніж у молодшому шкільному віці, розвиток логічності й осмисленості всіх психічних процесів і станів. З'являється можливість розвитку справжньої дорослої рефлексії як процесу самопізнання суб'єктом внутрішніх психологічних актів і станів, на її основі інтеграції і розвитку всіх «Я-концепції» [172 с. 18-19].

Саме в молодшому підлітковому віці починає формуватися самосвідомість і самооцінка, здатність до аналізу навколишніх явищ,

становлення власної системи мотивів, сенсів, цінностей. Формування самосвідомості відбувається на основі аналізу й оцінки підлітком об'єктивних особливостей своєї поведінки і діяльності, у яких розкриваються якості його особистості.

Із загальним інтелектуальним розвитком пов'язаний і розвиток уяви, характерними особливостями якої є зростання обсягу, концентрації, стійкості. Увага стає контрольованішою, зростають елементи самоконтролю й саморегуляції. Зближення уяви з теоретичним мисленням дає імпульс до творчості. Уява підлітка, звичайно, менш продуктивна, ніж уява дорослої людини, але вона багатша за фантазію дитини. Практично всі підлітки використовують можливості своєї творчої уяви, одержуючи задоволення від процесу фантазування [143 с. 184].

У цьому періоді зазнає значних змін емоціно-вольова сфера, особливістю якої є розвиток свідомої регуляції, оскільки помітного розвитку набувають вольові якості – наполегливість, впертість у досягненні мети, вміння долати перешкоди і труднощі тощо. Л. Виготський зазначав, що у молодших підлітків найчастіше спостерігається не слабкість волі, а слабкість цілей, коли молодшим підліткам просто немає задля чого долати різні перепони, а також власні лінощі [175, с. 153].

У молодшому підлітковому віці відбувається подальший розвиток почуттів, особливостями яких є тривалість і стійкість, що зумовлюють посилення їх впливу на всі сторони життя молодших підлітків. Молодші підлітки, на відміну від молодших школярів, здатні значною мірою оперувати узагальненими моральними категоріями, що зокрема дозволяє їм наблизитись до оцінки людини як особистості, враховуючи не тільки її зовнішню поведінку, а й суть її вчинків [166, с. 205].

Мотиваційна сфера молодших підлітків характеризується розвитком інтересів, які, порівняно з молодшим школярами, набувають більшої цілеспрямованості, активності та глибини [176 с. 83]. Їх інтереси часто переростають у захоплення. Захоплення мають нестійкий характер і часто



змінюється, але інколи вони стають надзвичайним захопленням. Деякі з захоплень сприяють розвитку особистості молодших підлітків, оскільки задовольняють їх потребу у пізнанні, сприяють формуванню корисних звичок [166 с. 207].

Особливу увагу необхідно звернути на соціальну ситуацію розвитку підліткового періоду, яка полягає у формуванні якісно нової соціальної позиції особистості, що передбачає її свідоме ставлення до себе як до члена суспільства. Підлітки долучаються до якісно нової системи взаємин, спілкування із однолітками і дорослими. Змінюється і фактичне місце підлітків у соціальних групах, перш за все – у сім'ї та серед однолітків [177 с. 21].

Переважаючий вплив сім'ї поступово замінюється впливом групи однолітків, яка виступає джерелом норм поведінки й отримання певного статусу. Іншими словами, на перший план, з одного боку, звільнення від батьківської опіки, з іншого, ж, – поступове входження в групу однолітків, що стає каналом соціалізації і вимагає встановлення відносин конкуренції і співпраці. Розвиток соціальної діяльності в цьому віці відбувається за рахунок поглиблення спілкування з однолітками. Виникає «відчуття дорослості», яке Л. С. Виготський вважав основним новоутворенням підліткового віку, воно свідчить про відокремлення підлітком себе, як від світу дитинства, так і від світу дорослих, що зберігають, основні форми контролю над його життям. На цьому фоні самостійного значення набувають відносини з ровесниками [143 с. 184].

Відбуваються інтенсивні зміни й у змісті основних мотиваційних потреб особистості підлітка. На цьому етапі у дитини виникає специфічний ряд вимог, що виражається в прагненні знайти власне місце серед ровесників, вийти за межі класу, дому та приєднатися до сучасного життя [178 с. 456]. Основні психологічні потреби підлітка – бути приналежним до групи, прагнення до спілкування з однолітками, прагнення до самостійності і незалежності, до «емансипації» від дорослих, до визнання своїх прав з боку

інших людей. Розвиток самосвідомості і формування самооцінки є домінантою формування особистості. Для підлітка вкрай необхідно усвідомлювати свої вчинки, дії, ототожнювати себе з іншими, робити аналіз своїх помилок та перемог, адже в подальшому це впливатиме на взаємовідносини з оточуючим, ставлення до себе, тобто впливатиме на самооцінку. Саме рівень самооцінки визначає статус підлітка в соціумі [178 с. 456].

Таким чином, враховуючи вікові особливості фізіологічного, психоемоційного та соціального розвитку, заняття сучасними танцями допоможуть вирішити наступні завдання здоров'язбереження молодшого підлітка:

1. забезпечення фізичного, функціонального та рухового розвитку;
2. сприяння процесу соціалізації, а саме забезпечення потреби в прагненні до спілкування з однолітками в колективі студії, гуртка сучасного танцю;
3. задоволення потреби у пізнанні, розвитку нового рівня мислення, пам'яті, уваги шляхом формування захоплення заняттями танцем, як стійкого інтересу, що забезпечується нестандартними, цікавими, креативними методами та прийомами, які відповідають сучасними вимогам часу;
4. розвиток психоемоційного стану засобом вираження емоцій та переживань, передачі бажаного «Я-образу» засобом руху;
5. розвиток вольових якостей в процесі тренувально-практичних занять та сценічних виступів;
6. формування самосвідомості та самооцінки в процесі презентації результатів занять, під час виступів та участі у культурно-масових заходах;
7. формування позитивної мотивації на корисну суспільну діяльність та ведення здорового способу життя.

Отже, сучасний танець має великі можливості для реалізації багатьох завдань здоров'язбереження молодших підлітків, оскільки дозволяє одночасно розв'язувати завдання фізичного, психічного, духовного та

соціального формування особистості з урахуванням вікових особливостей молодшого підліткового віку.

### **Висновки до першого розділу**

На сучасному етапі реформаційних перетворень в Україні збереження та зміцнення здоров'я дітей та молоді є одним із пріоритетних завдань розвитку нашої держави. Особливої актуальності набула проблема пошуку новітніх педагогічних шляхів здоров'язбереження, розробки та впровадженні відповідних педагогічних умов, сучасних форм, прийомів та методів, які б викликали інтерес та захоплення у молодого покоління задля формування у дітей та молоді стійкої мотивації до здорового способу життя.

Проблема здоров'язбереження в цілому та формування здорового способу життя зокрема досить ретельно висвітлюється в багатьох соціально-філософських, педагогічних, соціологічних, медичних працях. Формуванню ЗСЖ дітей та молоді, медико-біологічним та психолого-педагогічним основам ЗСЖ присвячені чисельні наукові праці та посібники.

Аналіз наукових досліджень свідчить про відсутність однозначного підходу до питання визначення поняття «здоров'я», але різні трактування, підходи та класифікації не суперечать одне одному, а взаємодоповнюють та дають підстави стверджувати, що в сучасному суспільстві здоров'я є ключовою категорією в житті людини, оскільки від нього залежить благополуччя та продуктивність будь-якої діяльності людини.

Узагальнюючи погляди дослідників, ми визначили «здоров'я» як динамічний цілісний гармонійний стан людини, який передбачає фізичне, психічне, духовне й соціальне благополуччя, що дозволяє досягати високого ступеня самореалізації.

Розуміння сутності здоров'я вимагає конструктивного підходу до розуміння змісту поняття «здоровий спосіб життя». Аналіз наукових праць дає змогу визначити здоровий спосіб життя, як спосіб життєдіяльності, спрямований на збереження і зміцнення здоров'я.

Для розкриття змісту та структури здоров'язбереження необхідно зупинитися на визначенні таких чотирьох компонентів здоров'я, як: фізичний, психічний, соціальний та духовний, які тісно взаємопов'язані та становлять гармонійну інтегровану єдність всіх складових, що визначає цілісний підхід до розуміння сутності здоров'я.

Узагальнення поглядів дослідників дали підстави визначити здоров'язбереження як педагогічний процес, спрямований на збереження, зміцнення та інтегрований розвиток всіх компонентів здоров'я учнів (фізичного, психічного, соціального та духовного), формування в них мотивації на ведення здорового способу життя та свідомого ставлення до здоров'я як фундаментальної складової системи життєвих цінностей.

Теоретичний аналіз наукової літератури з проблем здоров'язбереження та формування здорового способу життя дітей та молоді вказує на детальну увагу та стійкий інтерес дослідників до даної проблематики. Водночас в Україні спостерігається погіршення показників здоров'я дітей та молоді, зберігається тенденція поширення негативних явищ (куріння, вживання наркотиків, алкоголю). Отже, особливої актуальності набула проблема пошуку новітніх нестандартних педагогічних шляхів здоров'язбереження в освітньому процесі.

Особливо гостро питання здоров'язбереження виникають саме в підлітковому віці, який характеризується інтенсивними змінами в фізіологічному та психологічному розвитку дитини. Підлітковий період – це переломний період становлення й формування особистості. Особливої уваги потребує молодший підлітковий вік, який триває від 10 до 12 років, оскільки він становить першу вікову сходинку переходу від дитинства до зрілості. Якісні зміни, які відбуваються в фізичному та соціально-психологічному розвитку, породжують новий рівень самосвідомості молодшого підлітка, потреби у самоствердженні. У всіх напрямках відбувається становлення якісних новоутворень внаслідок процесу статевого дозрівання та перебудови організму, трансформації взаємин з дорослими та однолітками, освоєння

нових способів соціальної взаємодії, розвитку самосвідомості, інтересів, пізнавальної та учбової діяльності.

Великі можливості для впровадження сучасних новітніх засобів здоров'язбереження, забезпечення фізичного, морально-психологічного та соціального розвитку дітей має позашкільна освіта. Згідно Закону України «Про позашкільну освіту» позашкільна освіта є складовою системи безперервної освіти і спрямована на розвиток здібностей та обдарувань вихованців, учнів і слухачів, задоволення їх інтересів, духовних запитів і потреб у професійному визначенні. Позашкільна освіта здобувається громадянами у позаурочний та позанавчальний час у позашкільних навчальних закладах та інших навчальних закладах як центрах позашкільної освіти незалежно від підпорядкування, типів і форм власності.

Саме в закладах позашкільної освіти можливо подолати традиційну суперечність між вимогами державних навчальних програм загальноосвітньої підготовки та реальними потребами й інтересами особистості. Не обмежена формальною метою щодо забезпечення всебічного гармонійного розвитку особистості дитини, система позашкільної освіти має величезний потенціал щодо вибору засобів, методів, прийомів, використання інноваційних технологій для збереження та зміцнення здоров'я учнів.

Одним із ефективних засобів формування здорового способу життя може виступати сучасний танець як унікальний синтез фізичної культури і мистецтва, що сприяє всебічному гармонійному розвитку дітей та молоді в закладах позашкільної освіти.

Поняття сучасного танцю можемо трактувати як новітній вид сценічної танцювальної культури, який підлягає постійним змінам під впливом соціально-економічних, культурно-мистецьких, інформаційно-технологічних інноваційних перетворень сьогодення, саме тому він завжди змістовно актуальний та цікавий молодому поколінню. Сучасному танцю притаманні такі характеристики як, синтез різних танцювальних напрямів; імпровізація, як пошук різноманітних форм та способів виконання танцювальних рухів;

самопізнання та самовираження як прояв індивідуальних духовно-психологічних та фізичних особливостей особистості, що надає виконавцю можливість виразити власне «Я» та проявити свою індивідуальність.

З точки зору поняття феномену «здоров'я», сучасний танець представляє собою цілісну гармонійну єдність фізичного, психічного, соціального та духовного компонентів, що забезпечує всебічний розвиток дитини, формування активної, фізично здорової та духовно багатой особистості, підвищення ресурсів здоров'я. Оптимальні умови для формування здоров'язбереження дітей та молоді створює реалізація особистісно-орієнтованого підходу в процесі навчання сучасному танцю, який полягає в дбайливому, чуттєвому ставленні педагога до учня, прояві уваги та поваги до кожної особистості, її характеру, світогляду та почуттів, визначенні неповторності кожної особистості, права на співтворчість та взаємодію. Заняття сучасними танцями відбуваються у сприятливій дружній атмосфері, що сприяє активізації творчого мислення, креативності, розвитку творчої уяви і фантазії, ініціативи та самостійності, що особливо важливо в молодшому підлітковому віці.

У процесі хореографічної діяльності ефективно реалізуються основні ідеї та цілі здоров'язбереження, серед яких одне з основних місць посідає формування позитивної мотивації до здорового способу життя. Актуальність теми танцювальних постановок, створення яскравих сучасних образів, відповідність сюжетів танцювальних композицій віковим інтересам та захопленням, використання сучасної модної музики, можливість проявити свої танцювальні вміння на концертах та фестивалях формує стійкий інтерес до занять сучасними танцями, що робить їх популярними та затребуваними серед підлітків.

У процесі занять сучасними танцями ефективно виконується одне із основних завдань здоров'язбереження – формування навичок здорового способу життя, а саме – використання вільного часу з користю для здоров'я, дотримання режиму дня, раціональне харчування, застосування правил

особистої гігієни, формування негативного ставлення до таких шкідливих звичок, як куріння, пияцтво, наркоманія.

Отже, сучасний танець як унікальний синтез фізичної культури та мистецтва має великі можливості для формування культури здоров'язбереження дітей та молоді в сучасному освітньому процесі. Заняття сучасними танцями значною мірою формують мотивацію та психологічні установки молодого покоління до активної життєвої позиції та успіху, оскільки в його основі закладено можливість самореалізації та самовираження особистості засобом рухів. Представляючи собою гармонійну єдність фізичного, психічного, соціального та духовного компонентів поняття «здоров'я», сучасний танець розкриває потужний потенціал для формування здоров'язбереження молодших підлітків.

Основні наукові результати розділу опубліковано у роботах автора [2; 3; 5; 7; 8; 14; 15;].

### **Список використаних джерел до першого розділу**

1. Ціннісні орієнтації сучасної української молоді. Щорічна доповідь Президенту України, Верховній Раді України про становище молоді в Україні (за підсумками 2015 року) / Держ. ін-т сімейної та молодіжної політики. Київ, 2016. 200 с.
2. Загородній В. В. Сучасні проблеми здоров'я дитячого населення шкільного віку та шляхи її вирішення. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки.* 2015. Вип. 129. т. 3. С. 141–144.
3. Башавець Н. А. Сучасні проблеми здоров'язбереження у фізкультурній освіті. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт.* 2013. Вип. 112. Т. 3. С. 78-80.
4. Безруких М. М. Здоровьезберегающая школа. Москва : Моск. психол.-соц.ин-т, 2004. 240 с.

5. Горащук В. П. Теоретичні та методологічні засади формування культури здоров'я школярів : дис. ...доктора пед. наук : 13.00.01. Х., 2004. 419 с.
6. Гримблат С. О., Зайцев В. П., Крамской С. И. Здоровьезберегающие технологии в подготовке специалистов : учебно-методическое пособие. Харьков : Коллегиум, 2005. 184 с.
7. Лук'янченко М. І. Педагогіка здоров'я: теорія і практика : монографія. Дрогобич : Редакційно-видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2012. 348 с.
8. Омельченко С. О. Взаємодія соціальних інститутів суспільства у формуванні здорового способу життя дітей та підлітків : монографія. Луганськ: Альма-матер, 2007. 352 с.
9. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. Москва : АПК и ПРО, 2002. 121 с.
10. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье. Москва : Молодая гвардия, 1979. 192 с.
11. Бойченко Т., Дивак В., Тарусова Л. Формування здорового способу життя учнів загальноосвітніх навчальних закладів на основі розвитку життєвих навичок : навч.-метод. посіб. Київ : АПН України, ун-т менедж. освіти, 2009. 112 с.
12. Булич Е. Г., Мурахов І. В. Валеологія. Теоретичні основи валеології : навч. посіб. Київ : ІЗМН, 1997. 224 с.
13. Міхеєнко О. І. Валеологія: основи індивідуального здоров'я людини : навч. посіб. Суми : Університетська книга, 2009. 400 с.
14. Мурахов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта. Київ : Здоров'я, 1989. 265 с.
15. Дубогай О. Д. Навчання в русі : здоров'язберігаючі педагогічні технології в початковій школі. Київ : Шкільний світ, 2005. 112 с.
16. Єжова О. О. Формування ціннісного ставлення до здоров'я в учнів професійно-технічних навчальних закладів : монографія. Суми : Макден,



2011. 412 с.

17. Єфімова В. М. Підготовка майбутніх учителів природничих дисциплін до використання здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності : теорія та методика : монографія. Сімферополь : Сонат, 2011. 442 с.

18. Ващенко О. М. Організація навчально-виховного процесу з «Основ здоров'я» в 1-4 класах. Кам'янець-Подільський: ФОП Сисин О. В., 2010. 292 с.

19. Гаркуша С. В. Сучасні тенденції у стані здоров'я і молоді в умовах навчання. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : зб.наук. пр. Харків, 2012. № 10. С. 7-11.

20. Грищенко С. В. Формування здорового способу життя : метод. реком. Чернігів : НУЧК, 2020. 29 с.

21. Носко М. О. Теоретичні та методичні основи формування рухової функції у молоді під час занять фізичною культурою та спортом : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.09. Київ, 2003. 430 с.

22. Поташнюк І. В. Теоретичні і методичні засади застосування здоров'язберігаючих технологій навчання учнів загальноосвітніх навчальних закладах: дис. ...докт. наук: 13.00.02. Київ, 2012. 44 с.

23. Почтар О. М. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні школярів : навч.-метод. посіб. Чернігів : ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка, 2012. 44 с.

24. Багінська О. В. Особливості управління рухами у школярів різних вікових груп. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт.* 2015. Вип. 129(1). С. 14-18.

25. Бутенко Г. Сучасні підходи до підвищення рівня фізичного стану дітей у процесі фізичного виховання. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наук. пр. Вінниця, 2014. Вип.18. С. 37-42.

26. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів :

монографія. Житомир : Вид-во Рута, 2009. 593 с.

27. Іващенко О. В. Моделювання процесу фізичного виховання школярів : монографія. Харків : ОВС, 2016. 359 с.

28. Лисенко Л. Л. Педагогічні технології навчання культурі рухів дівчат 10–12 років : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я). К.: 2008. 20 с.

29. Добросюк І. І., Лиховид О. Р., Усик О. Ф. Превентивна педагогіка: практикум. Київ : Педагогічна думка, 2013. 307 с.

30. Турчак А. Особливості підготовки майбутнього вчителя фізичної культури до попередження шкідливих звичок учнів. *Наукові записки Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка. Серія: Педагогічні науки*. 2013. Вип. 120. С. 319-326.

31. Оржеховська В. М., Пилипенко О. І. Превентивна педагогіка : навч. посіб. Черкаси : Вид. Чабаненко Ю., 2007. 120 с.

32. Апанасенко Г. Л., Попова Л. А. Медицинская валеология. Київ : Здоровье, 1998. 248 с.

33. Зайцев Г. К., Зайцев А. Г. Валеология. Культура здоровья. Самара : Бахрах-М, 2003. 272 с.

34. Гончаренко М. С. Валеология в схемах : навч. посіб. Харків : Бурун Книга, 2005. 208 с.

35. Юрочкіна С. О. Педагогічні засади валеологічного виховання дітей старшого дошкільного віку : дис... канд. пед. наук: 13.00.01 / АПН України, Ін-т проблем виховання. Київ, 1997. 153 с.

36. Гозак С. В. Удосконалення гігієнічних принципів формування здоров'язберігаючих технологій організації навчального процесу в загальноосвітніх навчальних закладах : автореф. .../ ДУ «Інститут гігієни та медичної екології ім. О. М. Марзєєва» НАМН України. Київ, 2014. 42 с.

37. Гребняк М. П., Козярін І. П., Гребняк В. П. Гігієна дітей та підлітків : навч.-метод. посіб. керуючого типу. Донецьк : Норд-Прес, 2005. 232 с.

38. Коцур Н. І., Годун В. І. Гігієнічні аспекти збереження здоров'я школярів в умовах упровадження педагогічних технологій та освітніх інновацій. *Педагогіка здоров'я*. Київ, 2011. С. 115–119.

39. Сисоєнко Н. В. Фізіолого-гігієнічні основи організації навчально-виховного процесу в загальноосвітніх навчальних закладах: гігієнічні вимоги та рек. до побудови розкладу та проведення уроків: навч.-метод. посіб. для мед.-пед. персоналу шкіл / ДУ «Інститут гігієни та медичної екології ім. О.М.Марзєєва», Черкаський національний ун-т ім. Богдана Хмельницького. Черкаси. 2007. 36 с.

40. Вакуленко О. В. Здоровий спосіб життя як соціально-педагогічна умова становлення особистості у підлітковому віці : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.05 / Національний педагогічний ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ. 2001. 267 с.

41. Козак Н. Г. Здоров'язбережувальне виховання підлітків. *Інформаційний збірник для директора школи та завідуючого дитячим садочком*. 2015. № 23–24 (44). С.30–55.

42. Нечипоренко Д. Л. Формування у підлітків мотиву досягнення успіху у процесі фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах : дис. ...канд. пед. наук: 13.00.07 / Черкаси, 2016. 205 с.

43. Свириденко С. Навчаємо бути здоровими: позакласна робота : 5-9 кл. Київ : Шкільний світ, 2007. 128 с.

44. Тарасенко Н. В. До проблеми формування здорового способу життя підлітків. *Наукові записки кафедри педагогіки*. 2011. Вип. 27. С. 203-207.

45. Богута В. М. Передумови розвитку хореографічної обдарованості. *Мистецтво в реаліях сучасної освіти* : зб. наук. праць за матеріалами всеукр. наук.-практ. конф. (Полтава, 22–23 квітня 2010 р.). Полтава, 2010. С. 330–335.

46. Гончаренко Ю. В. Хореографія як дієвий засіб формування внутрішнього світу молодших школярів. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*. 2018. Вип. 2. С. 47-54.

47. Коваль П. М. Педагогічні засади розвитку особистісних якостей молодших школярів засобами ритміки і хореографії : дис. ... на здобуття наук. ступ. канд. пед. наук : спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання (з галузей знань)». Івано-Франківськ, 1998. 182 с.

48. Куценко С. В. Патріотичне виховання студентської молоді в контексті вивчення народного танцю. *Проблеми освіти*. Київ, 2018. Вип. 88 (частина 1). С. 342 – 350.

49. Тараканова А. П. Система хореографічного виховання у школах і позашкільних закладах : навч.-метод. посіб. Київ : ІЗМН, 1996. 284 с.

50. Степанюк І. В. Хореографічна освіта як чинник формування національної свідомості. *Філософія освіти*. 2011. № 24. С. 118–121.

51. Березова Г. О. Класичний танець у дитячих хореографічних колективах. Київ : Музична Україна, 1990. 254 с.

52. Верховинець В. М. Теорія українського народного танцю. Київ : Музична Україна, 1990. 150 с.

53. Голдріч О. Методика викладання хореографії. Львів : Сполом, 2006. 84 с.

54. Бальний танець та методика його викладання : навч.-метод. матеріали до курсу / уклад. Б. М. Колногузенко. Харків : ХДАК, 2006. 66 с.

55. Пархоменко О. М. Український народно-сценічний танець : навч.-метод. посіб. Ніжин : НДУ ім. М.Гоголя, 2008. 95 с.

56. Цветкова Л. Ю. Методика викладання класичного танцю : підручник. Київ : Альтерпрес, 2007. 324 с.

57. Волчукова В. М., Бугаєць Н. А., Ліманська О. В., Тіщенко О. М. Методика роботи з хореографічним колективом: основи курсу : навч.-метод. посіб. Харків : ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2013. 326 с.

58. Забрєдовський С. Г. Методика роботи з хореографічним колективом : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів / М-во культури і туризму України, Нац. акад. керів. кадрів культури і мистецтв, Київ, 2010. 135 с.

59. Зубатов С. Л. Методика роботи з хореографічним колективом : навч. посіб. Київ. : ІПКПК, 2004. 112 с.
60. Фриз П. І. Теорія і методика хореографічної роботи з дітьми: навч.- метод. посіб. для студентів спеціальності «Хореографія». Дрогобич : ДДПУ, 2006. 190 с.
61. Шалапа С. В., Корисько Н. М. Методика роботи з хореографічним колективом : підручник у 2 кн. Київ : НАКККІМ, 2015. 252 с.
62. Назаренко Л. Д. Развитие двигательных-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков : монография. Москва : Теория и практика физической культуры, 2001. 332 с.
63. Петрина Р. Формування правильної постави з використанням елементів хореографії. *Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики* : зб. наук. матеріалів. Львів, 2001. С. 29–31.
64. Солонець Ю. Ю. Розвиток рухової координації майбутніх учителів фізичної культури у процесі занять з хореографії : дис. ...на здобуття наук. ступ. канд. пед. наук : спец. 13.00.02. Чернігів, 2012. 205 с.
65. Мартиненко О. В. Теорія та методика роботи з дитячим хореографічним колективом : навч. посіб. Донецьк : ЛАНДОН-XXI, 2012. 232 с.
66. Шевчук А. С. Дитяча хореографія : навч.-метод. посіб. Тернопіль : Мандрівець, 2016. 288 с.
67. Лисицкая Т. С. Хореография в гимнастике. Москва : Физкультура и спорт, 1984. 176 с.
68. Пахомова Л. А. Хореография и фигурное катание: о спортивных танцах и о себе. Москва : Физкультура и спорт, 1980. 95 с.
69. Серебрянска Е. А. Хореографічна корекція фізичної підготовленості акробатів-стрибунів на етапі спеціалізованої базової підготовки: дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.01. Харків, 2007. 191 с.

70. Шипилина І. А. Хореографія в спорті : учеб. для студ. образоват. учреждений сред. проф. образования. Ростов на Дону : Феникс, 2004. 224 с.
71. Бернадська Д. П. Феномен синтезу мистецтв в сучасній українській сценічній хореографії : дис... канд. мистецтвознавства: 17.00.01 / Київський національний ун-т культури та мистецтв. К., 2005. 177 арк.
72. Колногузенко Б. М., Макарова І. І. Сучасний танець та методика його викладання : конспект лекцій для студентів хореогр. від-нь мистец. та пед. вищ. навч. закл. II-IV рівня акредитації. Харків : Слово, 2015. 137 с.
73. Мова Л. В. Сучасний танець як можливість творчого розвитку та соціалізації особистості. *Міжнародні Челпанівські психолого-педагогічні читання*. 2019. Том 24. С. 143-151.
74. Никитин В. Модерн джаз танец. Методика преподавания Москва : ВЦХТ, 2002. 162 с.
75. Тараненко Ю. П. Інноваційні методи навчання сучасному танцю в системі позашкільної освіти. *Сучасний рух науки* : тези доп. V міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (7-8 лют. 2019 р., м. Дніпро). Дніпро, 2019. С. 695–700.
76. Шариков Д. І. «Contemporary dance» у балетмейстерському мистецтві : навч. посіб. Київ : КиМУ, 2010. 170 с.
77. Бех І. Д. Виховання особистості : у 2 кн. Кн. 1: Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади. Київ : Либідь, 2003. 280 с.
78. Берека В. Є. Соціально-педагогічні основи розвитку позашкільної освіти в Україні (1957 – 2000 рр.) : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.01 Загальна педагогіка та історія педагогіки. Київ, 2001. 20 с.
79. Биковська О. В. Позашкільна освіта : теоретико-методичні основи : монографія. Київ : ІВЦ АЛКОН, 2008. 336 с.
80. Мелентьєв О. Б. Теорія і методика позашкільної освіти. Умань : АЛМІ, 2013, 182 с.

81. Пустовіт Г. П. Позашкільна освіта та виховання в Україні у векторах сучасного розвитку. *Освіта та педагогічна думка України*. 2013. № 3. С. 5-10.
82. Сущенко Т. И. Основы внешкольной педагогики. Минск : Белорус. навука, 2000. 218 с.
83. Позашкільна освіта: теоретичні і практичні аспекти розвитку : монографія : у 3 кн. / за заг. ред. Л. В. Тихенко. Суми : Університетська книга, 2014. Кн. 3. 272 с.
84. Шаповалова Т. Г. Валеологічне виховання старших підлітків у позашкільних навчальних закладах еколого-натуралістичного профілю: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.07 / Ін-т пробл. виховання АПН України. Київ, 2006. 20 с.
85. Яременко Л. Особливості функціонування та перспективи розвитку позашкільної освіти в сучасному суспільстві. Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету. Серія : Педагогіка. 2015. № 1. С. 305-311.
86. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. Ю. Д. Бойчука. Харків : Рожко С. Г., 2017. 488 с.
87. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье. 2-е изд. Москва : Молодая гвардия, 1979. 192 с.
88. Грибан В. Г. Валеологія : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 342 с.
89. Співак М. В. Державна політика здоров'язбереження: світовий досвід і Україна : монографія / Ін-т держави і права ім. В.М. Корецького НАН України. Київ : Видавництво «Логос», 2016. 536 с.
90. Носко М. О., Гаркуша С. В., Воеділова О. М. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні : монографія. Київ : СПД Чалчинська Н. В., 2014. 300 с.
91. Носко М. О., Грищенко С. В., Носко Ю. М. Формування здорового способу життя : навч. посіб. Київ : МП Леся, 2013. 160 с.

92. Омельченко С. О. Взаємодія соціальних інститутів суспільства у формуванні здорового способу життя дітей та підлітків : монографія. Луганськ : Альма-матер, 2007. 352 с.
93. Сущенко Л. П. Соціальні технології культивування здорового способу життя людини / Запоріж. держ. ун-т. Запоріжжя, 1999. 310 с.
94. Формування здорового способу життя молоді : навч.-метод. посіб. для працівників соц. служб для сімей, дітей та молоді / Український ін-т соц. дослідж., Київ. 2005. 116 с.
95. Формування здорового способу життя молоді в Україні: національна модель «Молодь за здоров'я» / Укр. Ін-т соц. дослідж., Київ. 2005. 130 с.
96. Формування здорового способу життя молоді : навч.-метод. рекомендації / кер. авт. колект. Т. Андріученко. 2-ге вид. Київ : Бланк-Прес, 2019. 120 с.
97. Формування інноваційного здоров'язбережувального освітнього середовища: досвід проектування і реалізації : матеріали круглого столу / упоряд. Н. А. Поліщук. Луцьк : ВІППО, 2018. 124 с.
98. Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти : зб. наук. пр. Вип. 5. Матеріали ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю / Кам'янець-Поділ. нац. ун-т ім. І. Огієнка. Кам'янець-Подільський, 2015. 207 с.
99. Цветкова И. В. Здоровье как жизненная ценность подростков. *Социологические исследования*. 2005. № 11. С. 105–109.
100. Гаркуша С. В. Формування готовності майбутніх фахівців фізичного виховання до використання здоров'язбережувальних технологій: теоретико-методичний аспект : монографія. Чернігів : Видавець Лозовий В. М., 2014. 392 с.
101. Формування здорового способу життя. Навчально-методичні рекомендації / кер. авт. колект. О. Вакуленко. Київ : Державний інститут сімейної та молодіжної політики, 2018. 100 с.



102. Фурманов А. Г., Юспа М.Б. Оздоровительная физическая культура : учеб. для студентов вузов. Минск : Тесец, 2003. 528 с.
103. Приходько В. В. Концепция здоровьестроительства как реализационное направление валеологии. *Фізична культура, спорт та здоров'я студентської молоді*: зб. наук. пр. Дніпропетровськ: УДХТУ, 2000. С. 22-27.
104. Гир С. Искусство вести здоровый способ жизни. Москва : Медицина, 1984. 223 с.
105. Наумчук В. І. Словник-довідник основних термінів і понять з теорії та методики фізичного виховання і спорту. Тернопіль : Підручники і посібники, 2004. 64 с.
106. Горащук В. П. Формирование культуры здоровья школьников (теория и практика). Луганск : Альма-матер, 2003. 388 с.
107. Резер Т. М. Медико-педагогический подход к организации здоровьезберегающей деятельности. *Педагогика*. 2006. № 5. С. 29-31.
108. Белікова Н. О., Сушенко Л. П. Термінологія напряму підготовки «Здоров'я» людини» : навч. посібник. Київ : Козарі, 2009. 182 с.
109. Грибан Г. П., Бойко Д. В., Дзензелюк Д. О. Термінологічний словник з фізичної культури і спорту / за ред: Г. П. Грибан. Житомир: Вид-во «Рута», 2016. 100 с.
110. Петрик О. І. Медико-біологічні та психолого-педагогічні основи здорового способу життя. Курс лекцій. Львів : Видавництво Світ, 1993. 119 с.
111. Валеологія : навчальний посібник для студентів вищих закладів освіти : в 2-х ч. / за ред. В. І. Бобрицької. Полтава : Скайтек, 2000. 306 с.
112. Горащук В. П. Валеологія : підручник для 10-11-х класів середньої загальноосвітньої школи. Київ : Генеза, 1998. 144 с.
113. Тюріна Т. Г. Духовна педагогіка: витоки, сутність і перспективи розвитку: монографія. Львів : СПОЛОМ, 2005. 276 с.
114. Башавець Н. А. Культура здоров'язбереження у питаннях та відповідях: навч. посіб. Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович,

2010. 272 с.

115. Ващенко О. М., Свириденко С. Здоров'язберігаючі технології в загальноосвітніх навчальних закладах. *Директор школи*. 2006. № 20. С. 12-15.

116. Джуринський П. Б. Вивчення змісту дисциплін професійної та практичної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбереження учнів. *Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського (зб. наук. праць)*. Одеса. 2011. № 5-6. С. 93-104.

117. Мешко Г. М. Формування компетентності здоров'язбереження у майбутніх педагогів: *Професійні компетенції та компетентності вчителя* : матеріали регіонального науково-практичного семінару. Тернопіль : Вид-во ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2006. С . 17-21.

118. Омельченко С., Каліберда Л. Здоров'язбережувальна педагогіка: сучасні тенденції та перспективи розвитку. *Рідна школа*. 2012. № 7. С. 25-28.

119. Звєкова В. К. Підготовка майбутніх учителів до організації здоров'язберігаючого дозвілля школярів: дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04 / Звєкова Вікторія Корніївна. Ізмаїл, 2009. 213 с.

120. Сериков В. В. Личностный подход в образовании: концепция и технологии : монографія. Волгоград : Перемена, 1994. 152 с.

121. Сериков Г. Н., Сериков Г.Н. Компетенции учителя физической культуры в обеспечении здоровьясбережения учащихся. *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 2008. № 3. С. 65-69.

122. Викторов Д. В. Методология педагогики здоровьясбережения студентов ВУЗа. *Мир науки, культуры, образования*. 2008. № 5 (12). С. 257-260.

123. Малозёмов О. Ю. Вниманию резерву валеопедагогических технологий. *Теория и практика физической культуры и спорта*. 2008. № 2. С. 76-79.

124. Закон України «Про позашкільну освіту» URL: <http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/1841-14> (Дата звернення 10.08.2019).

125. Стратегія розвитку позашкільної освіти / за ред. проф. О. В. Биковської. Київ : ІВЦ АЛКОН, 2018. 96 с.
126. Формування у вихованців позашкільних навчальних закладів базових компетентностей : монографія / В. В. Вербицький та ін.. Харків : Друкарня Мадрид, 2015. 330 с.
127. Яременко Л. А. Позашкільна освіта як навчальна, виховна і дозвіллева діяльність. *Вища освіта України*. 2012. N 4. С. 52-58.
128. Андрющенко Т. К. Формування здоров'язбережувальної компетентності як соціально-педагогічна проблема. *Науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки*. 2012. № 7. С. 123–127.
129. Хольченкова Н. М. Роль та місце позашкільної освіти у формуванні здоров'язбереження учнів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка*. 2017. Вип. 144 С. 314-319.
130. Сучасний танець. Основи теорії і практики : навч. посіб. / О. О. Бігус та ін. Київ : Ліра, 2017. 264 с.
131. Bales M., Eliot K. Dance on its own terms: histories and methodologies. New-York : Oxford University press. 2013. 448 p.
132. Brodie J. Dance and Somatics: Mind-Body Principles of Teaching and Performance : McFarland, 2012. 235 p.
133. Oslen A. The Place of Dance: A Somatic Guide to Dancing and Dance Making. Wesleyan University Press, 2014. 288 p.
134. Gibbons E. Teaching Dance: The Spectrum of Styles : AuthorHouse, 2007. 256 p.
135. Franklin E. Dance Imagery for Technique and Performance : Human Kinetics, 2013. 392 p.
136. Haas J. Dance Anatomy : Human Kinetics, 2017. 272 p.
137. Kassing G., Jay-Kirschenbaum D. Dance Teaching Methods and Curriculum Design: Comprehensive K-12 Dance Education : Human Kinetics, 2nd Edition, 2020. 511 p.

138. Gilbert A. Brain-Compatible Dance Education Second Edition : Human Kinetics, 2nd Edition, 2018. 328 p.
139. Хольченкова Н. М. Сучасний танець: основні напрями та характерні особливості розвитку. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка*. 2018. Вип. 154, т. 2. С. 183–187.
140. Хольченкова Н. М. Сучасні підходи до інтерпретації поняття «здоров'язбережувальна компетентність в умовах реформування системи освіти України». *Vzdelávanie a spoločnosť II: medzinárodný nekonferenčný zborník*. Prešovská univerzita v Prešov, 2017. P. 218 – 223.
141. Хольченкова Н. М. «Принципы и функции хореографической деятельности в аспекте здоровьязбережения детей и молодежи». *Современные проблемы формирования и укрепления здоровья : тезисы докладов III Междунар. науч.-практич. конф., Барановичи, 27-28 апр. 2017 г.* Барановичи : БарГУ, 2017. С. 173-178.
142. Бернштейн Н. А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. Москва : Медицина, 1966. 350 с.
143. Руховий розвиток школярів різних груп : наукове видання / за наук. ред. М. О. Носко. Чернігів, 2020. 408 с.
144. Хольченкова Н. М. Формування здоров'язбережувальної компетентності учнів засобами хореографії. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт)*. Київ, 2017. Випуск 3К(97)18. С. 581-586.
145. Хольченкова Н. М. Особистісно орієнтований підхід у хореографічній діяльності як умова формування здоров'язбереження дітей та молоді. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 16. Творча особистість учителя: проблеми теорії і практики*. Київ, 2017. Вип. 28. С. 60-65.

146. Хольченкова Н. М. Сучасний танець як засіб здоров'язбереження: основні характеристики та особливості розвитку. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка*. 2018. Вип. 152, т. 2. С. 176–180.
147. Хольченкова Н. М. Хореографія як засіб формування культури здоров'язбереження дітей та молоді. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка*. 2017. Вип. 143. С. 315-319.
148. Апанасенко Г. Л. Физическое развитие детей и подростков. Киев : Здоров'я, 1985. – 80 с.
149. Антропова М. В., Козлов В.И. Физическое развитие подростков и их работоспособность. *Физиология подростка*. Москва, 1988. С. 158-184.
150. Ivashchenko, O. (2017a). Classification of 11-13 years girls' motor fitness, considering evel of physical exercises' mastering. *Pedagogics psychology medical-biological problems of physical training and sports*, 21(2), 65-70.
151. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания : учебн. для студ. вузов физ. воспитания и спорта. Киев : Олимпийская литература, 1999. 232 с.
152. Худолій О. М., Іващенко О. В. Концептуальні підходи до моделювання процесу навчання і розвитку рухових здібностей у дітей і підлітків. *Теорія та методика фізичного виховання*, 2013. № 2. С. 3-16.
153. Волков Б. С. Психология подростка. Москва : Академический проект, 2017. 240 с.
154. Гурлева Т. С. Причини виникнення і перспективи попередження підліткової важковихованості. *Практична психологія та соціальна робота*. 2007. №7. С. 6–9.
155. Кирпенко Т. М., Бохонкова Ю. О. Механізми психологічного самозахисту підлітків : монографія. Сєверодонецьк: СНУ ім. В. Даля. 2017. 176 с.

156. Психология подростка : учебник / под ред. А. А. Реана. Санкт-Петербург . : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. 480 с.
157. Шэффер Д. Дети и подростки : психология развития. Санкт-Петербург . : Питер, 2003. 976 с.
158. Дудник І. О. Формування у підлітків готовності до вольових напружень у процесі занять фізичною культурою : дис.... канд. пед. наук: 13.00.07. Київ, 2012. 210 с.
159. Столітенко Є. В. Виховання в учнів 5–7 класів позитивного ставлення до занять фізичною культурою : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07. Київ, 2002. 202 с.
160. Федорович О. В. Формування свідомої дисципліни учнів 4 – 6-х класів в процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.07. Тернопіль, 2005. 19 с.
161. Кузьменко В. Ю. Виховання в учнів 8–9 класів здорового способу життя : автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.07. Ін-т пробл. виховання АПН України. Київ, 2003. 20 с.
162. Лапаєнко С. В. Формування ціннісних орієнтацій старших підлітків на здоровий спосіб життя: автореф. дис. на здоб. наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.07. Ін-т проблем виховання АПН України. К., 2000. 18 с.
163. Шаповалова Т. Г. Валеологічне виховання старших підлітків у позашкільних навчальних закладах еколого-натуралістичного профілю : автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.07. Ін-т пробл. виховання АПН України. Київ, 2006. 20 с.
164. Выготский Л. С. Собрание сочинений : в 6 т. Т. 4. Педология подростка. Москва, 1983. 232 с.
165. Безруких М., Дубровинская Н., Фарбер Д. Психофизиология ребенка: учеб. пособ. Москва : Изд-во Московского психол.-соц. ин-та ; Воронеж : МОДЭК, 2005. 494 с.

166. Савчин М. В., Василенко Л.П. Вікова психологія. Київ : Альма-матер, 2005. 360 с.
167. Заброцький М. М. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : МАУП, 1998. 88 с.
168. Эльконин Д. Б. Психическое развитие в детских возрастах : избранные психологические труды. Воронеж : НПО «МОДЭК», 1995. 414 с.
169. Фельдштейн Д. И. Возрастная и педагогическая психология : избранные психологические труды. Москва : МПСИ, 2012. 427 с.
170. Тریفаніна Л. С. Формування інформаційної культури молодших підлітків в умовах загальноосвітнього навчального закладу: дис. ...канд.. пед. наук: 13.00.07. Київ, 2019. 298 с.
171. Дуткевич Т. В. Дитяча психологія: навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 424 с.
172. Бедлінський О. І., Бедлінський В.О. Психологічні особливості організації провідної діяльності підлітків : навч. посіб. Суми : Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2011. 136.
173. Токарева Н.М. Шамне А. В. Основи вікової психології : навчально-методичний посібник. Кривий Ріг. 2013. 283 с.
174. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Просвіта, 2001. 416 с.
175. Гуцало Е. У. Вікова психологія: курс лекцій. Кіровоград: КДПУ імені В. Винниченка, 2004. 186 с.
176. Забродський М. М. Вікова психологія: посібник. Київ: Академія, 2002. 103 с.
177. Токарева Н. М., Шамне А. В., Макаренко Н. М. Сучасний підліток у системі психологопедагогічного супроводу : монографія. Кривий Ріг, 2014. 312 с.
178. Белякова С. М., Шовкова К. О. Соціально-психологічні особливості розвитку особистості сучасного підлітка. *Молодий вчений*. 2018. № 5 (57). С. 454-457.

## РОЗДІЛ 2

### ОБГРУНТУВАННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ ТА МОДЕЛІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ МОЛОДШИХ ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ СУЧАСНОГО ТАНЦЮ В ЗАКЛАДАХ ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

#### 2.1. Організація та методи дослідження

Новизна, складність та різнобічність проблеми створення та упровадження педагогічних умов та моделі здоров'язбереження молодших підлітків засобами сучасного танцю в системі позашкільної освіти вимагає розроблення відповідної методики дослідження. Оскільки, методика – це сукупність взаємозв'язаних способів та прийомів доцільного проведення будь-якої роботи [1], то методика проведення нашого дисертаційного дослідження визначається необхідністю розроблення педагогічної системи та методики здоров'язбереження молодших підлітків засобами сучасного танцю в закладах позашкільної освіти.

З метою розв'язання актуалізованого наукового завдання розроблена програма дослідження, в основу якої покладено системний підхід з урахуванням сучасних досягнень методологічної науки та результатів попередніх досліджень у галузі педагогічних наук, що лежать у контексті теми дисертаційного дослідження.

Таким чином, розроблена *програма дослідження*, що включає наступні складові:

- 1) визначення кола невирішених проблем, суперечливих питань та обґрунтування актуальності теми. З цією метою проведено: аналіз тенденцій у системі загальної середньої освіти та позашкільної освіти України, узагальнення попередніх досліджень з проблеми здоров'язбереження учнів в сучасній педагогічній теорії; визначено роль та місце позашкільної освіти в системі здоров'язбереження учнів; розкрито особливості впливу хореографічних засобів, саме сучасного танцю, на здоров'язбереження учнів;
- 2) визначення завдань, що повинні бути розв'язані сукупністю методів



дослідження; підбір методів та організація дослідження;

3) аналіз національних і світових тенденцій у стані здоров'я учнів різного віку; визначення сучасних підходів до розв'язання проблеми здоров'язбереження, у тому числі під час навчання учнів у закладах загальної середньої та позашкільної освіти; визначення стану фізичного здоров'я, фізичної підготовленості молодших підлітків, мотивації до здоров'язбереження та ведення здорового способу життя, психоемоційного стану та соціальної адаптованості молодших підлітків, біомеханічних параметрів рухових якостей підлітків, які займаються сучасними танцями та особливостей біомеханічної структури рухових дій в сучасному танці;

4) вивчення проблем галузі позашкільної освіти; окреслення можливостей позашкільної освіти для здоров'язбереження дітей різного віку; збагачення змісту та раціоналізація структури освітнього процесу в закладах позашкільної освіти, спрямованого на здоров'язбереження молодших підлітків засобами сучасного танцю.

5) розроблення методики навчання сучасного танцю молодших підлітків як засобу здоров'язбереження у закладах позашкільної освіти;

6) обґрунтування й упровадження в освітній процес закладів позашкільної освіти експериментальної моделі та педагогічних умов здоров'язбереження молодших підлітків засобами сучасного танцю;

7) експериментальна перевірка ефективності упроваджених моделі та педагогічних умов здоров'язбереження молодших підлітків засобами сучасного танцю;

8) узагальнення отриманих результатів дослідження, формулювання висновків, пропозицій та рекомендацій щодо використання методики та створення педагогічних умов здоров'язбереження молодших підлітків засобами сучасного танцю у закладах позашкільної освіти.

Відповідно до розробленої програми дослідження з урахуванням його об'єкту та предмету здійснено розв'язування визначених завдань. Даний процес мав етапну структуру, що дозволило отримати проміжні висновки, на

основі яких здійснювалася корекція завдань та вибір подальшого напрямку дослідження. Дослідження здійснено у чотири етапи.

*Перший етап* (вересень 2016 – серпень 2018 рр.) – *теоретико-пошуковий* – присвячений теоретичному обґрунтуванню проблеми дослідження. На цьому етапі розроблялися програма і методика дослідження, визначалися його мета, завдання, об'єкт, предмет; вивчалися та аналізувалися історична, філософська, культурологічна, педагогічна, психологічна та фахова література, інформаційні ресурси мережі Інтернет, вітчизняний та зарубіжний досвід навчання учнів здоров'язбереженню; вивчався стан дослідженості проблеми в теорії і практиці позашкільної, середньої та вищої освіти; аналізувалися закони, постанови, положення та інші нормативно-правові документи; вивчалася навчально-методична документація закладів загальної середньої освіти, вищих навчальних закладів, закладів позашкільної освіти щодо проблеми здоров'язбереження та використання різних засобів фізичного виховання задля підвищення стану здоров'я, фізичної підготовленості, формування рухової функції дітей та учнів різного віку; визначався понятійний і науковий апарат дослідження; здійснювалися систематизація й узагальнення емпіричного матеріалу з досліджуваної проблеми.

*Другий етап* (вересень 2018 – серпень 2019 рр.) – *теоретико-методологічний* – включав теоретичне обґрунтування підходів до розв'язання проблеми здоров'язбереження в закладах загальної середньої та позашкільної освіти; визначення методологічних підходів до проблеми дослідження; реалізовано констатувальний етап експерименту з визначення стану фізичного розвитку, фізичного здоров'я та фізичної підготовленості молодших підлітків, а також мотивації до ведення здорового способу життя, психоемоційного стану та процесу соціалізації молодших підлітків. Діагностовано біодинамічні та координаційні показники рухових елементів сучасного танцю та виявлено біомеханічні особливості рухових якостей молодших підлітків. На цьому етапі обґрунтовано педагогічні умови й

розроблено модель здоров'язбереження молодших підлітків засобами сучасного танцю в закладах позашкільної освіти, створено методiku навчання сучасного танцю молодших підлітків як засобу здоров'язбереження у закладах позашкільної освіти. Науково обґрунтовано педагогічні умови здоров'язбереження молодших підлітків засобами сучасного танцю.

*Третій етап* (вересень 2019 – травень 2020 рр.) – *експериментально-аналітичний* – пов'язаний з проведенням формувального етапу експерименту щодо реалізації основних концептуальних положень дослідження. Під час цього етапу здійснювалася упровадження та експериментальна перевірка ефективності моделі та педагогічних умов здоров'язбереження молодших підлітків засобами сучасного танцю; здійснювалися кількісна та якісна обробка результатів експерименту, їхній аналіз; упроваджувалася методика навчання молодших підлітків сучасного танцю як засобу здоров'язбереження у закладах позашкільної освіти; готувалися до друку публікації з теми наукового пошуку; здійснювалася апробація результатів дослідження у доповідях на конференціях. Опубліковано навчальні, навчально-методичні матеріали.

*Четвертий етап* (червень 2020 – вересень 2020 р.) – *узагальнювальний* – включав узагальнення та систематизацію отриманих результатів педагогічного експерименту; уточнення загальних висновків і практичних рекомендацій; продовження впровадження результатів дослідження у практику роботи закладів позашкільної освіти щодо застосування авторської моделі та створення належних педагогічних умов здоров'язбереження молодших підлітків засобами сучасного танцю; оформлення рукопису дисертаційної роботи; визначення перспектив подальшого вивчення поставленої проблеми.

Педагогічний експеримент щодо створення методики здоров'язбереження молодших підлітків засобами сучасного танцю в закладах позашкільної освіти тривав протягом 2016 - 2020 років і включав констатувальний та формувальний етапи.

Завданнями *констатувального етапу* педагогічного експерименту визначено:

- визначення існуючого рівня фізичного здоров'я, фізичної підготовленості, мотивації до ведення здорового способу життя, психоемоційного стану та соціальної адаптованості молодших підлітків за результатами відповідних діагностичних процедур; а також враховуючи дані сучасних літературних джерел;

- контроль кількісних біомеханічних параметрів рухових якостей молодших підлітків;

- розроблення та обґрунтування змісту та структури моделі здоров'язбереження молодших підлітків засобами сучасного танцю в закладах позашкільної освіти;

- створення методики навчання сучасного танцю молодших підлітків як засобу здоров'язбереження у закладах позашкільної освіти;

- наукове обґрунтування педагогічних умов здоров'язбереження молодших підлітків засобами сучасного танцю.

Формулювання цілей та завдань *формульовального етапу* експериментального дослідження ґрунтувалося на висновках, зроблених на підставі теоретичного аналізу та констатувальної частини нашого експерименту про те, що специфіка освітнього процесу у закладах загальної середньої освіти та закладах позашкільної освіти не забезпечує належного рівня здоров'язбереження учнів. Експериментальна робота спрямовувалася на перевірку гіпотези, підґрунтям для формулювання якої послугували основні положення створеної методичної системи, що забезпечувалася за рахунок створення адекватних поставлених меті педагогічних умов та моделі здоров'язбереження молодших підлітків засобами сучасного танцю в закладах позашкільної освіти.

Ми виходили з того, що результативність реалізації методичної системи здоров'язбереження молодших підлітків засобами сучасного танцю в закладах позашкільної освіти залежить від якості побудови освітнього

процесу на чіткому теоретико-методичному фундаменті, що передбачає врахування її засадничих положень, створення й реалізацію авторської моделі та обґрунтованих педагогічних умов.

Завдання *формульованого етапу* педагогічного експерименту, який реалізовувався з огляду на теоретико-методологічну базу дослідження і результати констатувального експерименту, включали:

– упровадження педагогічних умов та моделі здоров'язбереження молодших підлітків засобами сучасного танцю в закладах позашкільної освіти;

– встановлення змін у рівнях сформованості компонентів здоров'язбереження шляхом визначення динаміки параметрів фізичного розвитку, фізичного здоров'я та фізичної підготовленості молодших підлітків, а також мотивації до ведення здорового способу життя, психоемоційного стану та соціальної адаптованості молодших підлітків;

– виявлення динаміки біомеханічних параметрів рухових якостей молодших підлітків на формульованому етапі експерименту.

Педагогічний експеримент здійснювався на базі закладу школи мистецтв при КЗ «Чернігівський музичний коледж імені Л. М. Ревуцького», в якому взяли участь учениці, що відвідують уроки із сучасного танцю; всього 140 дівчат, віком 10-12 років. Учні були розподілені на контрольну (КГ) і експериментальну (ЕГ) групи методом рівномірного розподілення груп. Таким чином, до експериментальної групи, які навчалися у студії сучасного танцю «Альянс», увійшло 70 дівчат, до контрольної групи увійшли учениці школи мистецтв при музичному коледжі імені Ревуцького; всього 70 дівчат. Учні контрольної групи займалися за навчальною програмою для позашкільних навчальних закладів відділення «Хореографія» (2009 р.). Учні експериментальних груп займалися відповідно до розробленої авторської моделі, що передбачала створення відповідних педагогічних умов здоров'язбереження та методики навчання сучасного танцю. Навчально-тренувальні заняття проводилися три рази на тиждень. Тривалість

проведення навчальних занять у групах становила 5 годин на тиждень.

Ефективність запропонованих моделі та педагогічних умов оцінювалася за результатами контрольних випробувань. На початку навчального року (вересень) проведено вимірювання стану фізичного розвитку, функціонування серцево-судинної та дихальної систем; тестування з визначення стану загальної та спеціальної фізичної підготовленості; діагностовано кількісні біодинамічні та координаційні параметри рухових якостей; оцінено рівень мотивації до ведення здорового способу життя, психоемоційного стану та соціальної адаптованості молодших підлітків у контрольній і експериментальних групах. Контрольні тестування проводилися наприкінці навчального року (травень - червень).

Для оброблення результатів педагогічного експерименту використовувалися методи математичної статистики: метод середніх величин, кореляційний аналіз, вибірковий метод.

З метою забезпечення обґрунтованості висновків використано певну сукупність теоретичних та емпіричних методів дослідження. Зокрема такі емпіричні методи: вивчення різних джерел інформації та збір фактичного матеріалу, вивчення продуктів навчальної діяльності учнів, опитування (анкетування, інтерв'ю) респондентів, тестування, педагогічний експеримент (констатувальний та формувальний етапи), статистичні методи обробки експериментальних даних. Розкриємо особливості кожного з означених методів.

1) *Вивчення джерел інформації та збір фактичного матеріалу* важливий метод дослідження, що дозволяє визначити ступінь розробленості конкретної проблеми чи окремого питання, визначити науково-методичні основи проблематики, виявити суперечності та окреслити шляхи їх розв'язання.

У межах даного методу вивчена педагогічна, психологічна та наукова література, нормативна документація (Закон України «Про Позашкільну освіту», «Стратегія розвитку позашкільної освіти»), педагогічна

документація (навчальні програми, плани, конспекти занять, навчально-методичні комплекси навчальних дисциплін), довідкові джерела (словники та енциклопедії, рукописи та реферативні видання наукових досліджень (дисертації та автореферати), електронні видання мережі Інтернет.

Вивчення різних інформаційних джерел дозволило визначити межі проблеми, що вивчається, на основі отриманого фактичного матеріалу здійснити групування понять за шкалою відоме-невідоме, визначити основні напрями дисертаційного дослідження та обґрунтувати основні завдання, що необхідно розв'язати у процесі дослідження.

2) *Анкетування.* Визначення рівня сформованості когнітивного компоненту, мотивації до успіху, психосоціального стану молодших підлітків було проведено методом анкетування.

З метою визначення сформованості когнітивного компоненту було використано анкету (Додаток А). Критерію «знання та уявлення про здоров'я та здоровий спосіб життя» когнітивного компоненту здоров'язбереження відповідають показники: знання про складові здоров'я, уявлення про фактори, що впливають на здоров'я, уявлення про здоровий спосіб життя підлітка та вплив занять сучасними танцями на благополучне життя підлітка. Для вивчення рівня мотивації до ведення здорового способу життя використана модифікована методика діагностики особистості на мотивацію до успіху Т. Елерса (Додаток Б), за допомогою якої оцінено силу прагнення до досягнення мети, до успіху, що є важливим компонентом психологічної структури будь якої діяльності, її рушійною силою [2, 3, 4, 5].

З метою вивчення психо-соціального компоненту здоров'язбереження для визначення рівня психоемоційного стану та процесу соціалізації молодших підлітків використано модифікований тест шкільної тривожності Філіпса (Додаток В), мета якого полягає у вивченні рівня і характеру тривожності, пов'язаної зі школою у дітей середнього шкільного віку [6, 7, 8, 9]. Психодіагностика тривожності виявляє загальний емоційний стан дитини, а також такі чинники, як переживання соціального стресу, фрустрація

потреби в досягненні успіху, страх самовираження, страх перевірки знань, страх не відповідати очікуванням оточуючих, низький фізіологічний опір стресу [8 с. 94].

3) *Метод антропометрії (соматометрія)*. Антропометричні дослідження учнів, які брали участь в експерименті, проводилися стандартним інструментарієм за загальноприйнятими класичними методиками [10, 11].

*Довжина тіла (зріст)* вимірювалася за допомогою дерев'яного ростоміра з вертикально поставленою двометровою планкою 15 см завширшки з відкидним табуретом. Обстежуваний ставав на підставку ростоміра спиною до стояка зі шкалою таким чином, щоб торкатися до його вертикальної планки п'ятками, сідницями, міжлопатковою ділянкою. Дослідник повільно опускав планшетку, яка рухомо закріплена на шкалі ростоміра на голову і за показниками правої шкали визначав зріст у сантиметрах. Дані виміри проводилися з точністю до 0,5 см.

*Маса тіла* визначалася на спеціальних медичних вагах із точністю до 100 г. Обстежуваний ставав на середину майданчика (вагової ділянки) вагів. За їх шкалою відмічали масу тіла. Перед кожним зважуванням фіксували стрілку терезів у положення "0".

За даними, отриманими в результаті антропометрії, визначався масо-ростовий індекс за формулою:

$$MPI = \frac{\text{Маса тіла}}{\text{Довжина тіла}}, \text{ г/см} \quad (2.1)$$

*Обхват грудної клітини* – вимірювання обхвату грудної клітки проводилося у стандартному положенні, в горизонтальній площині. Сантиметрова стрічка накладалась так, щоб стрічка щільно, але без втискання в шкіру, прилягала до грудної клітки. При цьому стрічка проходила ззаду під нижніми кутами лопаток дівчат над верхніми краями грудних залоз. Обхват грудної клітки вимірювався у трьох станах



(при максимальному вдиху, під час паузи і при максимальному видиху) з точністю до 0,5 см.

4) *Медико-біологічні методи дослідження* використовувалися для виявлення рівня функціонування кардіореспіраторного апарату, визначення стану фізичного розвитку та фізичного здоров'я молодших підлітків.

*Фізіометрія* – виміри функцій організму (м'язова сила кистей рук, спини (станова тяга), артеріальний тиск, життєва ємність легенів (ЖЕЛ) та ін.). Усі вимірювання проводилися відповідно до вимог кожної методики [12, 13, 14].

У нашому дослідженні вимірювали такі фізіометричні показники:

- частота серцевих скорочень (ЧСС),
- артеріальний тиск (АТ),
- життєва ємність легень (ЖЄЛ),
- сила згиначів кисті.

Вимірювання фізіометричних показників проводилося за участю лікаря-терапевта такими приладами: динамометр (сила м'язів кисті), секундомір (ЧСС), спірометр (ЖЄЛ), тонометр (АТ).

*Частота серцевих скорочень (ЧСС)* є одним з найважливіших фізіологічних показників, що характеризує стан серцево-судинної системи при оцінці інтенсивності м'язового навантаження. ЧСС реєструвалася пальпаторно у стані спокою та в різних режимах навантаження. Числові показники відображались в кількості ударів за хвилину (уд·хв<sup>-1</sup>). ЧСС вимірювалася у спокої та після певного фізичного навантаження. За частотою серцевих скорочень оцінювали стан серцево-судинної системи та реакцію організму на фізичне навантаження.

Про стан здоров'я і характер реакцій організму на фізичне навантаження можна судити також за показниками *артеріального тиску* (АТ). Артеріальний тиск є важливим показником, що характеризує надійність серцево-судинної системи. Вимірювання проводилося в умовах спокою до

виконання фізичного навантаження, а також у процесі занять фізичними вправами на навчально-тренувальних заняттях.

Артеріальний тиск вимірювався тонометром за методикою І.С. Короткова [14]. За результатами вимірювання ЧСС у спокої та АТ обчислювався індекс Робінсона за формулою:

$$IP = \frac{ЧСС \times АТ_{суст.}}{100}, \text{ ум. од.} \quad (2.2)$$

*Життєва ємність легень* (ЖЄЛ) – це та кількість повітря, яка виділяється з легень при максимально глибокому видиху після максимально глибокого вдиху. Це один з основних показників фізичного розвитку людини, який відбиває функціональні можливості системи дихання і залежить від статі, віку, статури та фізичного розвитку людини. ЖЄЛ визначалася за допомогою сухого спірометра з точністю до 100 см<sup>3</sup>.

Таблиця 2.1

**Середня величина життєвої ємності легень  
(за М. М. Безруких та ін., 2002), мл**

Стать	Вік, років								
	4	5	6	7	8	10	12	15	17
Хлопчики	1200	1200	1200	1400	1440	1630	1975	2600	3520
Дівчата	900	1000	1100	1200	1360	1460	1905	2530	2760

За отриманими даними ЖЄЛ визначався життєвий індекс за формулою:

$$ЖІ = \frac{ЖЄЛ}{Маса тіла}, \text{ мл/кг} \quad (2.3)$$

*Динамометрія кистьова*

Для дослідження сили м'язів-згиначів кисті застосовували ручний динамометр зі стрілкою на панелі.

За отриманими даними динамометрії обчислювався силовий індекс учнів за формулою:

$$CI = \frac{\text{Сила м'язів кисті руки}}{\text{Маса тіла}} \times 100\% \quad (2.4)$$

Оцінка результатів вищезазначених проб здійснювалася шляхом вивчення типів реакції серцево-судинної системи на фізичне навантаження.

Функціональний стан серцево-судинної системи дітей та підлітків це не тільки головний показник здоров'я. Він відіграє важливу роль в адаптації організму до фізичних навантажень і є один із основних показників функціональних можливостей організму [15].

У дослідженні також здійснювали реєстрацію інших медико-біологічних показників та інтегральних індексів.

1. Проба Штанге – час затримання дихання на вдиху, є одним з показників, які характеризують роботу апарату зовнішнього дихання.

Вимірювання затримання дихання визначалося в положенні сидячи. Після повного вдиху і видиху досліджуваний робив звичайний вдих і затримував дихання, затиснувши ніс пальцями. Час затримки дихання реєструвався секундоміром.

2. Проба Генчі дозволяє реєструвати тривалість часу затримання дихання після видиху. Якщо вона проводиться за пробою Штанге або іншою подібною пробою, то треба відпочити 5-7 хвилин.

3. Індекс Кетле-2 характеризує ступінь гармонічності фізичного розвитку і будови тіла, його розрахунок проводився за формулою (2.5):

$$IK_2 = \frac{\text{маса тіла (кг)}}{\text{довжина тіла}^2 (\text{м}^2)} \quad (2.5)$$

4. Індекс Скібінського відображає функціональні можливості дихальної системи, стійкості організму до гіпоксії та вольові якості, розрахунок проводився за формулою (2.6):

$$\text{Індекс Скібінського} = \frac{\text{ЖЄЛ (мл)} \times \text{проба Штанге (с)}}{\text{ЧСС (уд} \cdot \text{хв}^{-1})} \text{ ум.од.}, \quad (2.6)$$

5. Індекс Робінсона характеризує стан регуляції серцево-судинної системи, розрахунок проводився за формулою (2.7):

$$\text{Індекс Робінсона} = \frac{ЧСС \text{ (уд} \cdot \text{хв}^{-1}) \times АТ_{сист} \text{ (мм рт.ст.)}}{100} \text{ ум.од.}, \quad (2.7)$$

6. Індекс Шаповалової характеризує розвиток рухових якостей – сили, швидкості, швидкісної витривалості м'язів спини і черевного пресу, а також функціональні можливості органів дихання і кровообігу, розрахунок проводився за формулою (2.8):

$$\text{Індекс Шаповалової} = \frac{\text{маса тіла (г)}}{\text{довжина тіла (см)}} \times \frac{КП}{60} \text{ ум.од.}, \quad (2.8)$$

де КП – кількість підйомів за 60 с.

Проба полягає в підрахунку числа підйомів тулуба в сід без допомоги рук з положення лежачи на спині. Обстежуваний лежить на маті або кушетці, ноги злегка зігнуті в колінах, напарник утримує стопи. Реєструється повне число підйомів з положення лежачи за 60 с. Завдання обстежуваного – зробити як можливо більшу кількість підйомів.

7. Індекс Руф'є відображає реакцію серцево-судинної системи на стандартне фізичне навантаження. Після відпочинку в положенні сидячи у досліджуваного підраховувався пульс за 15 с ( $P_1$ ) і пропонувалося йому виконати 30 глибоких присідань за 45 с, виносячи руки вперед. Одразу після присідань вимірювався пульс за перші 15 с ( $P_2$ ) і останні 15 с ( $P_3$ ) першої хвилини періоду відновлення.

У зв'язку з особливостями реакції серцево-судинної системи на фізичне навантаження в учасників тестування використовувалася модифікована оцінка індексу Руф'є А. А. Гусєва за формулою (2.9):

$$\text{Індекс Руф'є} = \frac{4 \times (P_1 + P_2 + P_3) - 200}{10} \text{ ум.од.}, \quad (2.9)$$

де 4, 200, 10 – постійні коефіцієнти.

Після виконання стандартного навантаження за показниками ЧСС оцінювалась швидкість протікання поновлювальних процесів, чим швидше ЧСС приходить в норму, тим вище показник індексу.

8. Рівень фізичного стану (РФС) розраховується за формулою 2.10 залежно від показників ЧСС у спокої, артеріального тиску, віку, маси тіла в кг і довжина тіла в см (ДТ):

$$\text{РФС} = (700 - 3 \times \text{ЧСС} - 2,5 \times \text{АТ}_{\text{середн.}} - 2,7 \times \text{В} + 0,28 \times \text{МТ}) / (350 - 2,6 \times \text{В} + 0,21 \times \text{ДТ}) \quad (2.10)$$

де: АТ<sub>середн.</sub> – середній артеріальний тиск, що розраховується за формулою (2.11):

$$\text{АТ}_{\text{середн.}} = 1/3 \times (\text{АТ}_{\text{с}} - \text{АТ}_{\text{д}}) \quad (2.11)$$

При розрахунку показника РФС визначається кількісна оцінка й оцінюється згідно з даними, наведеними в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

## Характеристика рівнів фізичного стану

Рівень фізичного стану	Чоловіки	Жінки
Низький	0,225-0,375	0,157-0,260
Нижче середнього	0,376-0,525	0,261-0,365
Середній	0,526-0,675	0,366-0,475
Вище середнього	0,676-0,825	0,476-0,575
Високий	0,826 і вище	0,576 і вище

9. Оцінка рівня адаптаційного потенціалу (АП), що відображає фізичне здоров'я й указує на можливості їх організму до адаптації, визначалася за методикою, розробленою Р. М. Баєвським. Рівень адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи визначався в балах за формулою (2.12):

$$\text{АП} = 0,01 \times \text{ЧСС} + 0,01 \times \text{АТ}_{\text{с}} + 0,008 \times \text{АТ}_{\text{д}} + 0,014 \times \text{В} + 0,009 \times \text{МТ} - 0,009 \times \text{ДТ} - 0,27 \quad (2.12)$$

де: АП – адаптаційний потенціал; ЧСС – частота пульсу; АТ<sub>с</sub> – артеріальний тиск систолічний; АТ<sub>д</sub> – артеріальний тиск діастолічний; В – вік; МТ – маса тіла, кг; ДТ – довжина тіла, см.

Запропонована методика дозволила виділити чотири рівня (надано в балах) адаптаційних можливостей організму учнів, що оцінювались за таблицею 2.3.

Таблиця 2.3

Характеристика рівнів адаптаційного потенціалу  
(за Р.М.Баєвським, 1979)

<i>Адаптаційний потенціал у рівнях (бали)</i>	<i>Характер адаптації</i>	<i>Характеристика рівня функціонального стану організму</i>
I рівень менше 2,1	Задовільна адаптація	Високі або достатні функціональні можливості організму, що вважається фізіологічною нормою.
II рівень від 2,11 до 3,2	Напруження механізмів адаптації	Пограничний стан або донозологічний. Достатні функціональні можливості забезпечуються за рахунок функціональних резервів.
III рівень від 3,21 до 4,3	Незадовільна адаптація	Зниження функціональних резервів організму, де виявляються ознаки певних захворювань.
IV рівень понад 4,3	Перенапруга або розлад адаптації	Різде зниження функціональних резервів організму, що вказує на зрив механізмів регуляції.

5) *Оцінювання рівня соматичного здоров'я.* Одним із найбільш інформативних і прийнятних з погляду практичного використання вважається метод експрес-оцінки, коли рівень здоров'я визначають шляхом переведення кількісних показників, що характеризують функціонування найбільш важливих систем життєзабезпечення, у бали, після чого вираховують середній бал і, відповідно, рівень здоров'я.

Оцінка соматичного здоров'я здійснювалась за допомогою системи, розробленої Г. Апанасенко та доповненої Т. Ю. Круцевич [15, 16]. Дана система полягає в розрахунку гомеостатичних інтегральних індексів, які дозволяють оцінити рівень фізичного здоров'я та порівняти з оціночними шкалами. До даної системи ми включили наступні індекси:

- індекс Руф'є;
- індекс Робінсона;
- життєвий індекс;
- силовий індекс;
- швидкісний індекс;
- швидкісно-силовий індекс.

Індекс Руф'є. Для проведення проби вимірюється пульс випробуваного за 15 секунд у положенні сидячи після 5 хвилин відпочинку (ЧСС<sub>1</sub>), потім обстежуваний виконує 30 глибоких присідань, виносячи руки вперед за 45 секунд і відразу ж сідає на стілець. Підраховується пульс за перші 15 секунд після навантаження (ЧСС<sub>2</sub>), потім в останні 15 секунд 1-ої хвилини після навантаження (ЧСС<sub>3</sub>).

**1. Індекс Руф'є** розраховується за формулою:

$$\frac{4 \times (\text{ЧСС}_1 + \text{ЧСС}_2 + \text{ЧСС}_3) - 200}{10} \text{ (ум. од.)}$$

**2. Індекс Робінсона** розраховується за формулою:

$$\frac{(\text{ЧСС}_{\text{у спокої, удхв}^{-1}} \times \text{АТ}_{\text{систоличне, мм.рт.ст.}})}{100} \text{ (ум. од.);}$$

**3. Життєвий індекс** розраховується за формулою:

$$\frac{(\text{ЖЄЛ})}{\text{маса тіла}} \text{ (мл} \times \text{кг}^{-1}\text{);}$$

**4. Силовий індекс** розраховується за формулою:

$$\frac{(\text{динамометрія сильнішої руки, кг})}{\text{маса тіла, кг}} \times 100;$$

**5. Швидкісний індекс** розраховується за формулою:

$$\frac{v, \text{ мкс}^{-1} (60 \text{ м.})}{\text{довжина тіла (см)}};$$

**6. Швидкісно-силовий індекс** розраховується за формулою:

$$\frac{\text{стрибок у довжину з місця (см)}}{\text{довжина тіла (см)}}.$$

Оцінка індексів здійснюється на підставі граничних значень, які відображені в табл. 2.4.

Таблиця 2.4

Оцінка рівня соматичного здоров'я школярів 7-16 років  
(Круцевич Т. Ю. та ін. [15], Апанасенко Г. Л. та ін. [16])

<i>Показник</i>	<i>Низький</i>	<i>Нижче середнього</i>	<i>Середній</i>	<i>Вище середнього</i>	<i>Високий</i>
Життєвий індекс, <i>ум. од.</i>	45 (0)	56-50 (1)	51-60 (2)	61-69 (3)	70 (4)
Силовий індекс, <i>ум. од.</i>	45 (0)	46-50 (1)	51-60 (2)	61-65 (3)	66 (4)
Індекс Робінсона, <i>ум. од.</i>	101 (0)	91-100 (1)	90-81 (2)	80-75 (3)	74 (4)
Індекс Руф'є, <i>ум. од.</i>	14 (-2)	11-13 (-1)	6-10 (2)	5-4 (5)	3 (7)
Швидкісний індекс, <i>ум. од.</i>	3,0 (1)	3,1-3,4 (2)	3,5-3,8 (3)	3,9-4,2 (4)	4,3 (5)
Швидкісно-силовий індекс, <i>ум. од.</i>	0,95 (1)	0,96-1,06 (2)	1,07-1,15 (3)	1,16-1,25 (4)	1,26 (5)
Сума балів	0	0-6	7-14	14-22	22-29

Примітка. Цифрами вказані граничні значення індексів, в дужках – бали

б) *Педагогічне тестування* – це метод діагностування, який використовує стандартизовані завдання, що мають визначену шкалу значень [17, 18, 19]. Педагогічне тестування проводилося для оцінювання рівня загальної фізичної підготовленості (ЗФП).

Для оцінювання розвитку фізичних якостей учнів застосовано тести та навчальні нормативи передбачені навчальною програмою з предмету «Фізична культура» [20] (табл. 2.5).



Таблиця 2.5

Орієнтовні навчальні нормативи для оцінювання розвитку  
фізичних якостей учнів 5 класу

Показники фізичних якостей		Рівень компетентності			
		низький	середній	вище за середній	високий
Швидкість: Біг 30 м (с)	Хл.	Більше 7,0	7,0	6,5	5,8
	Дівч.	Більше 7,4	7,4	6,9	6,2
Витривалість: рівномірний біг без урахування часу (м)	Хл.	До 600	600	800	1000
	Дівч.	До 500	500	800	1000
Гнучкість: нахил тулуба вперед із положення сидячи (см)	Хл.	До 2	2	3	5
	Дівч.	До 5	5	7	10
Сила: підтягування (кількість разів)	Хл. у висі	До 2	2	3	4
	Д. у висі лежачи	До 3	3	6	8
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	Хл. від підюги	До 4	4	7	10
	Дівч. від лави	До 4	4	6	8
Спритність: човниковий біг 4×9 м (с)	Хл.	13,3	12,6	12,0	11,4
	Дівч.	14,0	13,4	12,8	12,2
Швидкісно-силові: стрибок у довжину з місця (см)	Хл.	До 120	120	140	160
	Дівч.	До 110	110	120	140
Метання малого м'яча на дальність (м)	Хл.	До 15	15	22	28
	Дівч.	До 10	10	13	16
Піднімання тулуба в сід за 30 с (кількість разів)	Хл.	До 10	10	16	20
	Дівч.	До 9	9	15	19

*Оцінювання рівня спеціальної фізичної підготовленості (СФП).*

Для визначення рівня спеціальної фізичної підготовленості (СФП) молодших підлітків розроблено програму тестування з набором (батареєю)

специфічних тестів, які моделюють елементи танцювальних вправ.

7) *Методика стабілографії*. Рухова діяльність у галузі хореографії та фізичного виховання значною мірою визначається здатністю людини утримувати певні пози, змінювати їх, домагаючись гармонії в рухах. Процес збереження положення та пози тіла – це складний процес управління та регуляції. Тіло людини з біомеханічної точки зору в біостатиці можна уявити як багатоланкову механічну систему, що складається з низки ланок, котрі не деформуються. Ці ланки з'єднані за допомогою шарнірів, у яких діють суглобні моменти, що забезпечують жорсткість статичного положення усєї рухомої системи [21]. З метою оцінювання умов рівноваги тіла людини нині досить широко застосовується методика стабілографії [21, 22, 23, 24, 25].

Під час експериментального дослідження методика стабілографії дала змогу оперативно здійснювати оцінювання здатності до збереження стійкого положення рівноваги під час виконання різних фізичних та хореографічних вправ учнями.

Структуру статодинамічної стійкості під час виконання рівноваги різної координаційної складності розкривають такі елементи: пози та положення тіла, час їх фіксації; амплітуда, частота й період коливань тіла та системи тіл; час стабілізації стійкості; функціональні зв'язки й відношення між усіма структурними елементами. Основними кількісними критеріями статичних поз є показники амплітудних, частотних коливань у сагітальній і фронтальній площинах [21].

Утримання рівноваги – це динамічний феномен, який потребує безперервних рухів тіла, які в свою чергу є результатом взаємодії вестибулярного й зорового аналізаторів, а також різних морфофункціональних утворень. Саме рівновага тіла є індикатором функціонального стану організму людини, її здоров'я, оцінки стійкості в більш складних позах і положеннях.

В якості контролю застосовувався біомеханічний метод – комп'ютерна стабілографія. Стабілографічні дослідження проводилися з метою вивчення

кількісних критеріїв статичної стійкості під час виконання стандартних положень: поза Мортіза – Ромберга на стабілографічній платформі (рис.2.1).

Ця методика дає змогу виявити особливості параметрів статодинамічної стійкості учня, дати їй якісну оцінку.

Основними кількісними критеріями статичних поз учнів були показники амплітудних, частотних коливань в сагітальній і фронтальній площинах:  $MO(x)$  – зміщення по фронталі,  $MO(y)$  – зміщення по сагіталі,  $Q(x)$  – розкид по фронталі,  $Q(y)$  – розкид по сагіталі,  $R$  – середній розкид,  $V$  – середня швидкість переміщення ЗЦМ,  $EllS$  – площа еліпса,  $OD$  – оцінка руху,  $LX$  – довжина траєкторії ЗЦМ по фронталі,  $LY$  – довжина траєкторії ЗЦМ по сагіталі,  $LFS$  – довжина залежності від площаді,  $Koef\ Romb$  – коефіцієнт Ромберга.

Дослідження виконувалось на комп'ютерному стабілографі «Стабілан-01» (стабілоаналізатор комп'ютерний з біологічним зворотнім зв'язком). Комп'ютерний стабілограф включає в себе трьохдатчикову інваріантну до ваги обстежуваного стабілографічну платформу з вбудованим аналого-цифровим перетворювачем.

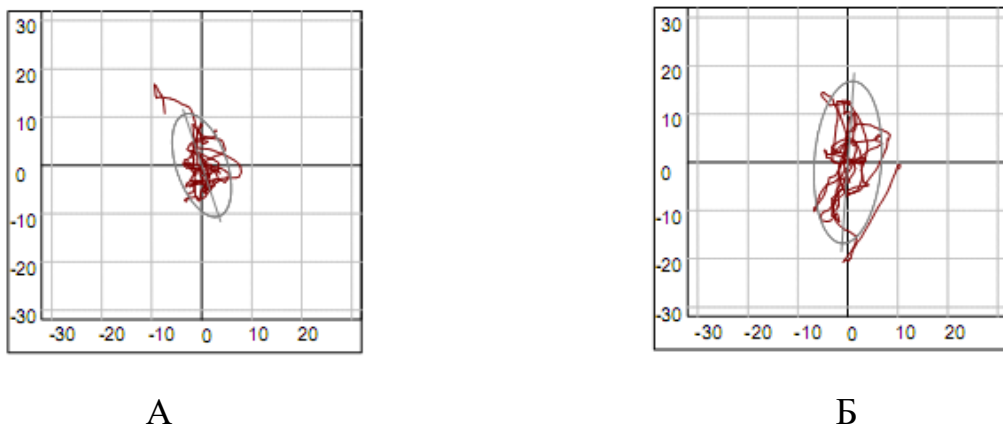


Рис. 2.1. Зразок типової стабілограми коливання ЗЦМ тіла школяра

Власний центр координат стабілографічної платформи збігається з геометричним центром рівностороннього трикутника зі стороною 300 мм, утвореного тензодатчиками. Сагітальна – вісь координатної системи

приладу перпендикулярна основі трикутника, фронтальна вісь – паралельна йому. Платформа через послідовний порт з'єднується з комп'ютером. Проекція переміщення ЗЦМ на горизонтальну площину утворює криву, яка називається статокінезіограмою. Статокінезіограма є двовимірним відображенням проекції переміщення ЗЦМ на горизонтальну площину і наочно демонструє одночасний стан ЗЦМ по сагітальній і фронтальній вісях. Оцінювалися довжина і площа статокінезіограми. Чим більше значення цих показників, тим нижче вертикальна стійкість обстежуваного. Порівнюючи параметри статокінезіограми, отримані при проведенні проби Ромберга, можна судити про ступінь залучення зорового аналізатора в контролі реалізації пози стояння. Щодо центру координат стабілографа ЗЦМ може бути зміщений у фронтальній площині: вправо (позитивне значення зміщення), вліво (від'ємне значення зсуву), в сагітальній площині: вперед (позитивне значення зсуву), назад (від'ємне значення зсуву). Якщо проекція ЗЦМ практично збігається з віссю площини, то зсув у відповідній площині дорівнює нулю.

8) *Метод електротензодинамографії* (від лат. *tenzor* – напружую, розтягую) дав змогу реєструвати та вимірювати зусилля, які розвиваються в людини під час взаємодії з опорою та іншими об'єктами довколишнього середовища [21, 26, 27, 28]. При цьому фіксувалися кінематичні й динамічні параметри опорних взаємодій людини при реалізації рухової функції у процесі виконання фізичних вправ, в тому числі танцювальних вправах тощо.

Тензодинамометрична апаратура застосовується з метою визначення силових характеристик рухів і вивчення на їх основі динамічної структури рухових дій та ефективності рухів у цілому [21].

У ході проведення досліджень нами використовувався динамометричний комплекс "Модуль", що складається з тензоплатформи ПД-3А, універсальної плати перетворення електричних сигналів WAD-ADC 16-32, персонального комп'ютера зі спеціальним програмним забезпеченням та принтера, і призначений для виміру величини та вектора

опорних реакцій учнів у трьох взаємоперпендикулярних площинах.

Електротензодинамографічні дослідження проводилися з метою вивчення кількісних характеристик опорних взаємодій тіла учнів при виконанні стрибкової вправи, які входять до змісту програм з хореографічних дисциплін, в тому числі сучасного танцю. Процедура проведення вимірювання передбачає виконання учнем обраної вправи - стрибка «соте» у ІІ паралельній позиції на тензоплатформі.

У результаті застосування тензодинамометричного комплексу отримано низку біомеханічних (динамічних та часових) характеристик, а також зафіксовано тензодинамометричні показники в числовому вигляді та проаналізовано графічну форму представлення опорних параметрів в ході виконання обраних елементів (рис. 2.2).

*Тензодинамометричні показники:*

$F_z \text{ max}$  – максимальна сила відштовхування відносно вертикальної осі, Н;

$F_x \text{ max}$  – максимальна сила відштовхування відносно сагітальної осі, Н;

$F_y \text{ max}$  – максимальна сила відштовхування відносно фронтальної осі, Н;

$F \text{ max}$  – максимальне значення складових опорних реакцій при виконанні технічних дій (результуюча сила), Н;

$F \text{ max}/P$  – співвідношення максимального значення силових показників опорних реакцій до ваги тіла спортсмена, ум. од.;

$GRAD$  – градієнт сили, Н·с<sup>-1</sup>;

$I$  – імпульс сили, Н·с;

$T_{ps}$  – час підсиду, с;

$T_{\text{max}}$  – час досягнення максимальної сили, с;

$T_o$  – час відриву тіла спортсмена від опори, с;

$T_{\text{max}}+T_o$  – сумарний час фази відштовхування тіла спортсмена, с;

$T_h$  – час польоту, с;

$H_{\text{max}}$  – максимальна висота підйому ЗЦМ тіла спортсмена при відштовхуванні від опори, м;

$T_{sum}$  – сумарний час виконання рухової дії, с.

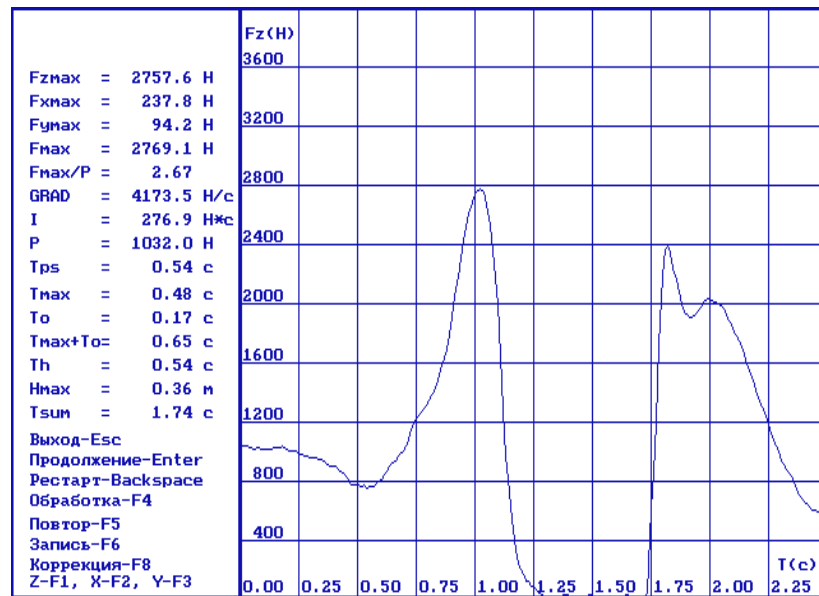


Рис. 2.2. Зразок типової тензодинамограми опорних реакцій

У результаті проведених досліджень було встановлено, що кожна фізична вправа, що складає зміст сучасного танцю та її елементи мають власну характерну біодинамічну структуру.

9) *Методи математичної статистики.* Для вибору найбільш відповідних завданням дослідження методів математичної статистики [29].

Математичні методи постачання інформації для статистичного аналізу експериментальних даних і підтвердження висунутої гіпотези застосовані у два етапи. Перший етап – етап зведення та групування отриманого статистичного матеріалу. На цьому етапі здійснили узагальнення й систематизацію емпіричних даних експериментального дослідження, перехід від їхніх якісних характеристик до кількісного виразу. Це було реалізовано методами описової статистики й представлено з використанням візуальних та графічних методів (у вигляді таблиць, графіків, тощо) у процесі описування даних експериментального пошуку.

Другий етап – етап відповіді на завдання мети дослідження шляхом оцінювання підсумкових результатів. Статистична значущість результатів дослідження визначалася із використанням методів індуктивної статистики:

на останньому етапі застосовано багатовимірний статистичний аналіз й методи аналітичної статистики для обробки статистичних даних й формулювання висновків.

Статистичні дані, необхідні для інтерпретації досліджуваних параметрів, були отримані вибіркоvim методом на двох вибірках по 70 чоловік однієї статі у віці від 10 до 12 років. Вибіркова сукупність розглядалась як емпіричний аналог генеральної сукупності, що дало можливість скласти думку про числові значення досліджуваних параметрів в цілому.

Оскільки, досліджувана вибірка підлягала нормальному розподілу за показниками, які вивчались і є істотними з погляду нашого дослідження (ознаками сукупності – параметри фізичного стану, фізичної підготовленості, психофізичного стану), було використано параметричні методи математичної статистики.

Для характеристики отриманих результатів були використані такі показники описової статистики, а саме основні одномірні: величина середнього арифметичного значення ( $\bar{X}$ ), стандартне відхилення ( $S$ ), медіана ( $Me$ ) й коефіцієнт варіації ( $V$ ).

Приріст результатів у показниках під час експерименту визначали за визначеною формулою з використанням даних контролю, отриманих на початку та наприкінці дослідження.

Статистична значущість результатів дослідження визначалася шляхом застосування методів індуктивної статистики. Для обробки емпіричних даних використали методику співставлення середніх арифметичних значень двох зв'язаних та незв'язаних сукупностей, яка ґрунтується на порівнянні розрахункового і табличного значення  $t$ -критерію Ст'юдента. Доцільність його вибору обумовлена простим математичним обчисленням й придатністю використання для малих вибірок.

За допомогою  $t$ -критерію встановлено рівень статистичної значущості ( $p$ ) між двома вибірками, визначено їхні структурні характеристики,

вірогідність різниці між середніми величинами кожна з яких представлена середнім арифметичним. Різницю середніх групових вважали достовірною при значеннях  $p < 0,05$ , для заданої кількості ступеню свободи.

Статистичну обробку отриманого первинного матеріалу здійснювали, використовуючи IBM PC/AT «Pentium-IV» у середовищі Microsoft Windows XP Professional 2007 з використанням пакету прикладної комп'ютерної програми «Statistica 8.0.».

## **2.2. Обґрунтування структури та змісту моделі здоров'язбереження молодших підлітків засобами сучасного танцю**

З метою обґрунтування змісту та структури процесу здоров'язбереження молодших підлітків засобами сучасного танцю в закладах позашкільної освіти використано метод педагогічного моделювання, що дозволив розглядати всі складові в єдності та взаємодії. Розробка моделі здійснювалася відповідно до специфіки та можливостей освітнього процесу позашкільної освіти.

Метод моделювання як метод наукового пізнання характеризується можливістю відтворення форми або властивостей предметів чи явищ з метою їх детального вивчення. Моделювання є одним із ефективних методів вивчення раціональної побудови процесу навчання і розвитку рухових здібностей у дітей і підлітків [30].

За визначенням І. А. Зязюна, модель – це штучно створений зразок у вигляді схеми, фізичних конструкцій, знакових форм чи формул, який, будучи подібним досліджуваному об'єкту (чи явищу), відображає і відтворює у більш простому вигляді структуру, властивості, взаємозв'язки і відношення між елементами цього об'єкта [31 с. 7].

Моделювання, як універсальний метод пізнання є невід'ємною складовою вирішення будь якого педагогічного завдання. Т. Гуменюк вважає, що педагогічне моделювання – це «розробка моделі нового педагогічно об'єкта, на базі якої створюється проект дій із втілення



педагогічної ідеї у практику. Педагогічна модель є відображенням істотних характеристик об'єктів певного класу, що реально функціонують у педагогічному просторі» [32 с. 66-72].

Отже, відповідно до наших завдань дослідження виникла необхідність у моделюванні процесу здоров'язбереження для вироблення алгоритму впровадження педагогічних умов, необхідних для ефективного формування компонентів здоров'язбереження молодших підлітків засобами сучасного танцю в закладах позашкільної освіти.

Розроблену модель, яка відображає загальну структуру процесу здоров'язбереження молодших підлітків засобом сучасного танцю в закладах позашкільної освіти подано на рис. 2.3. За формою модель належить до графічних і має текстовий супровід. Вона складається з окремих, але взаємопов'язаних між собою елементів, що забезпечує цілісність процесу формування здоров'язбереження молодших підлітків засобами сучасного танцю в закладах позашкільної освіти, а саме: мети, завдань, методологічних підходів, педагогічних умов, методики (методів, форм, засобів); компонентів здоров'язбереження та рівнів їх сформованості. Усі елементи поєднані між собою зв'язками у певній логічній послідовності. Очікуваним результатом нашої моделі має виступати підвищення рівня здоров'язбереження молодших підлітків.

Моделювання процесу формування здоров'язбереження молодших підлітків в закладах позашкільної освіти передбачає наявність певної джерельної бази, яка забезпечує створювану модель необхідним теоретико-методологічним і практичним матеріалом. Такими джерелами виступали:

- узагальнення теоретико-методологічних засад покращення процесу здоров'язбереження в освітніх закладах
- норми і положення Закону України «Про освіту», Закону України «Про позашкільну освіту», які визначають державні вимоги до розвитку особистості дитини;

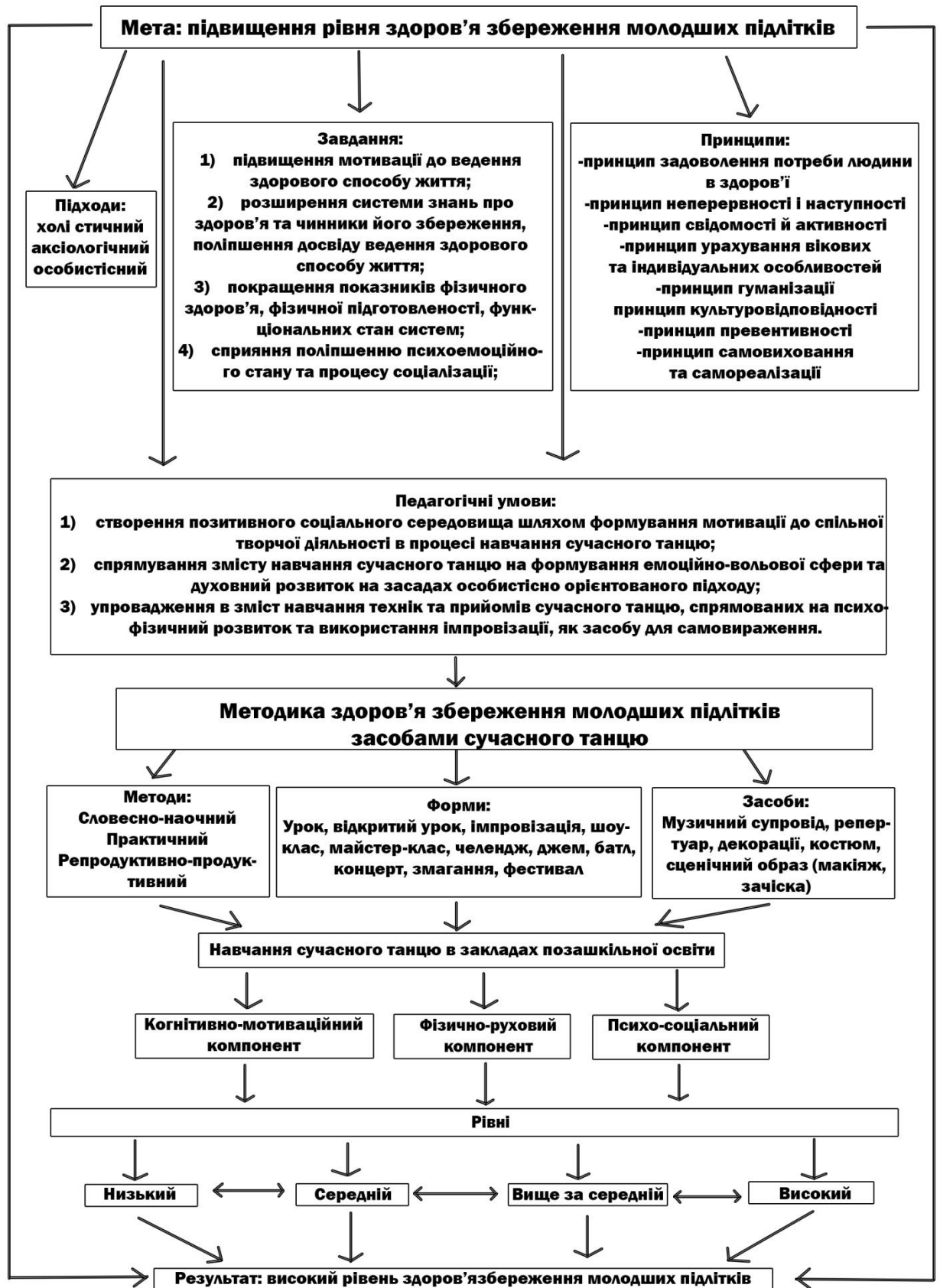


Рис. 2.3. Модель здоров'язбереження молодших підлітків засобами сучасного танцю в закладах позашкільної освіти

- вивчення та врахування вікових, індивідуальних фізичних і психологічних особливостей молодшого підліткового віку;
- вивчення стану сформованості складових здоров'язбереження молодших підлітків, вихованців гуртків, студій, шкіл мистецтв, що оцінювалось під час констатувального етапу експерименту.
- наукові підходи, що забезпечують методологічну основу дослідження: холістичний, аксіологічний, особистісний.

В основі холістичного підходу до визначення здоров'я лежать ідеї античної філософії про цілісність душі і тіла. Згідно словника української мови слово «холістичний» трактується як, цілісний, комплексний, взаємодіючий [33]. Згідно холістичного підходу найбільшу ефективність процесу здоров'язбереження може забезпечити тільки комплекс різноманітних заходів з урахуванням, як характеристик тілесності, так і психічної, духовної, культурної, соціальної та інших сфер життєдіяльності людини. Тісний взаємозв'язок психіки і фізіологічних виявів дозволяє визначити стан здоров'я чи нездоров'я людини шляхом оцінки її настрою, думок та емоцій. Не існує такого психоемоційного стану, який би не супроводжувався фізичними процесами, що змінюють фізіологічні константи організму [34, с. 40].

Аксіологічний підхід виявляється в усвідомленні учнями вищої цінності свого здоров'я, переконаності вести здоровий спосіб життя, який дає змогу найбільш повно реалізувати намічені цілі, використовувати свої розумові та фізичні можливості. Реалізація аксіологічного компоненту відбувається на основі світогляду, внутрішніх переконань людини, що визначають рефлексію і набуття певної системи духовних, медичних, соціальних і філософських знань, відповідних фізіологічним і нейропсихологічним особливостям віку; пізнання законів психічного розвитку людини, її взаємин з собою, природою, навколишнім світом [35 с. 132-133].

Особистісно орієнтований підхід вимагає зосередження педагогічного

процесу на особистості підлітка з урахуванням його індивідуальних особливостей та передбачає таку організацію суб'єкт-суб'єктної, діалогової взаємодії педагогів і учнів, яка б сприяла реалізації творчого потенціалу кожного з них. Аналіз наукових поглядів та концепцій дослідників [36, 37, 38, 39, 40, 41] дають змогу під особистісно орієнтовним підходом до навчання та виховання розуміти ставлення педагога до вихованця як до свідомого відповідального суб'єкта виховної взаємодії, надання можливості кожному учню реалізувати себе через продуктивну діяльність, максимально враховуючи у педагогічному процесі природні здібності, індивідуальні фізичні та психологічні особливості, нахили, інтереси, здібності дитини; сприяння розкриттю особистісного потенціалу у пізнанні, навчальній та творчій діяльності відповідно до інтересів суспільства. Відтак, особистісно орієнтована освіта – цілеспрямований, планомірний, безперервний, спеціально організований педагогічний процес, спрямований на розвиток і саморозвиток учня, становлення його як особистості з урахуванням індивідуальних особливостей, інтересів, здібностей [42].

Принципи здоров'язберігаючого виховання добиралися відповідно до логіки застосування наукових підходів та мети. Відомо, що під принципами (*лат. principium* – основа, начало) у педагогіці розуміють систему основних вимог на навчання і виховання, дотримання яких дає змогу ефективно вирішувати проблеми всебічного розвитку особистості [43. с. 284].

Для забезпечення реалізації вказаних підходів у нашому дослідженні вважаємо за необхідне послуговуватись такими педагогічними принципами:

- *принцип задоволення потреби людини в здоров'ї*, який розглядається як базовий, оскільки забезпечує можливість повноцінного виконання своїх біологічних і соціальних функцій. Визначення здоров'я, як цілісного, гармонійного стану, якому характерний високий ступень самореалізації, відповідає головній меті позашкільної освіти – формування всебічно розвинутої особистості, що створює міцний фундамент для розвитку самобутньої суспільно-значущої індивідуальності кожної дитини;

- *принцип неперервності і наступності*, що передбачає безперервне формування у дітей та молоді навичок здорового способу життя під час здійснення навчально-виховного процесу хореографічної діяльності на всіх його етапах. Високий рівень внутрішньої мотивації учня розвиває його ініціативність та активність та забезпечує постійну участь у навчально-виховному процесі без примусу та тиску;

- *принцип свідомості й активності*, який виражається в свідомому відношенні вихованця до здоров'я та розумінні його ролі у своєму житті, що формується при досягненні певного успіху в фізичному розвитку або під час суспільно - творчої діяльності в процесі навчання сучасного танцю. Діти починають дбати про власне здоров'я, якщо чітко усвідомлюють його роль у своєму житті, що дає змогу сформувати настанову на здоров'я і здоровий спосіб життя. Враховуючи зацікавленість сучасними інноваційними технологіями дозвілля та особистий інтерес до сучасного танцю, як до улюбленої справи, дитина має великі шанси досягти високих результатів в данному виді позашкільної діяльності, що сприяє формуванню свідомого ставлення до свого здоров'я як головної та незамінної складової успіху;

- *принцип урахування вікових та індивідуальних особливостей* яскраво простежується в особистісно - орієнтованому підході, який характерний для навчання сучасному танцю. У центрі навчально-виховного процесу – особистість учня з його потребами, інтересами та здібностями, тому підбір методів та форм роботи здійснюється з урахуванням духовного, психічного та фізичного стану дитини, створюючи умови як для самореалізації обдарованих та талановитих вихованців, так і для розвитку особистісного потенціалу учнів, які мають певні комплекси та проблеми в навчанні;

- *принцип гуманізації* є наскрізним для навчально-виховного процесу в системі позашкільної освіти та проявляється в дбайливому, чуттєвому ставленні педагога до кожної дитини, прояві уваги та поваги до кожної особистості, її характеру, світогляду та почуттів. Спільна творча діяльність вчителя та учня сприяє побудові взаємовідносин повної довіри, інтересу обох

сторін один до одного та до обраного предмету, сучасного танцю;

- *принцип культуровідповідності* передбачає формування культури здоров'я з урахуванням національних традицій, естетичних і культурних цінностей свого народу та історичної спадщини інших країн світу. Сучасний танець є яскравим прикладом втілення даного принципу, оскільки його характерною особливістю виступає процес синтезу в різних формах: поєднання балетної традиції ХІХ ст. з танцювальними інноваціями Західної Європи та США ХХ - ХХІ ст., а також тісний взаємозв'язок зі спортом (гімнастикою, акробатикою) та взаємовплив танцю з сучасними видами мистецьких жанрів (театр, кіно, телебачення);

- *принцип превентивності* дозволяє попереджати дії підлітків щодо негативних наслідків відносно здоров'я шляхом активних фізичних та психологічних навантажень, занурення в цікаву творчу атмосферу та залучення в суспільно-культурну діяльність. Враховуючи велику різноманітність сучасних інноваційних прийомів, форм та методів проведення класної та сценічної позакласної роботи (шоу-класи, майстер-класи, челенджи, джеми, батли, концерти, фестивалі, тощо), заняття сучасними танцями створюють оптимальні умови та найсприятливіше середовище для забезпечення процесу здоров'язбереження дітей та молоді, забезпечуючи високий рівень мотивації до збереження та зміцнення власного здоров'я;

- *принцип самовиховання та самореалізації* займає особливо важливе місце, оскільки саме самостійним піклуванням про своє здоров'я, постійним вдосконаленням своїх фізичних і моральних якостей та вмінь можна досягти успіху та реалізувати себе. Характерна для позашкільної освіти «Я – концепція», яка передбачає усвідомлення особистістю своїх фізичних та психологічних особливостей, високий рівень самооцінки та самоповаги дозволяє учням самостійно відслідковувати зміни в своєму фізичному та психологічному розвитку, приймати активну участь в визначенні цілей та постановці навчальних завдань, виборі методів, форм та прийомів для

подальшого саморозвитку та самовдосконалення, що особливо простежується на заняттях сучасними танцями.

Отже, процес навчання сучасного танцю в системі позашкільної освіти базується на основних принципах здоров'язбереження, висвітлення яких розкриває потужний потенціал сучасного танцю, як виду позашкільної діяльності, для формування здорового способу життя дітей та молоді.

Основними завданнями процесу здоров'язбереження молодших підлітків засобом сучасного танцю в закладах позашкільної освіти є:

- 1) підвищення мотивації до ведення здорового способу життя;
- 2) розширення системи знань про здоров'я та чинники його збереження, поліпшення досвіду ведення здорового способу життя;
- 3) підвищення показників фізичного здоров'я, фізичної підготовленості, функціонального стану організму;
- 4) сприяння покращенню психоемоційного стану, духовного розвитку та процесу соціалізації.

Виходячи з цього, вважаємо необхідним виділити такі структурні компоненти здоров'язбереження молодших підлітків, що можуть забезпечуватись засобами сучасного танцю: мотиваційно–когнітивний, фізично-руховий, психо-соціальний. Пропонуємо розкрити сутність кожного структурного компоненту.

1. Сутність *мотиваційно–когнітивного компоненту* полягає у формуванні мотивації до ведення здорового способу життя засобами сучасного танцю; оволодінні знаннями з історії розвитку і техніки сучасного танцю; обізнаність із сутністю та складовими компонентами поняття «здоров'я», «здоровий спосіб життя», здоров'язбереження.

2. *Фізично-руховий компонент* характеризує стан фізичного розвитку, соматичного здоров'я, функціональних можливостей організму, рівень розвитку фізичних здібностей, сформованість кількісних параметрів (силових, часових, просторових) основних рухових елементів сучасного танцю.

3. *Психо-соціальний компонент* відображає ступінь сформованості психоемоційного стану та вольових якостей, духовного розвитку особистості, розвитку індивідуальних та природних здібностей; соціалізації в колективі ровесників засобами спільної творчої діяльності.

Відповідно до структури здоров'язбереження підлітків основної школи виокремлено чотири рівні сформованості досліджуваного феномену: високий, вище за середній, середній та низький.

Ефективність реалізації *мотиваційно-когнітивного компоненту* забезпечується в результаті формування внутрішньої мотивації вихованця, орієнтованої на успіх, що є основою діяльності хореографічного колективу. Провідним фактором формування мотивації є можливість «проявити себе», реалізувати свій особистісний потенціал, приймаючи участь у концертах, фестивалях та конкурсах, що мотивує дитину докладати зусилля для нових кращих досягнень та стимулює для подальшого розвитку та самовдосконалення. В арсеналі сучасного танцю великий вибір різних форм, видів та прийомів проведення різноманітних заходів, забезпечення різноманітності проведення занять, застосування цікавих нестандартних креативних форм сучасного танцю, які стимулюють підлітків до самовираження засобом руху, оскільки максимально охоплюють сучасні та модні тенденції: (імпровізація, квест, челендж, джем, батл, шоу-клас, майстер-клас та інші). Оволодіння знаннями з історії, розвитку та техніки сучасного танцю сприяє розвитку зацікавленості занять сучасними танцями, оскільки відкриває необмежений потенціал для самореалізації та створюють ситуації успіху та бажання саморозвитку.

Оскільки заняття танцями відбуваються у сприятливій дружній атмосфері, яка сприяє активізації творчого мислення, креативності, розвитку творчої уяви та ініціативи, формування культури здоров'язбереження відбувається невимушено, природнім шляхом. Ефективному формуванню позитивної мотивації до здорового способу життя сприяють актуальність теми танцювальних постановок, створення яскравих сучасних образів,



відповідність сюжетів танцювальних композицій віковим інтересам та захопленням підлітків, передача досвіду успішної діяльності від старших вихованців танцювального колективу молодшим.

У процесі занять сучасними танцями відбувається переосмислення організації вільного часу з користю для здоров'я, необхідності дотримання режиму дня, раціонального харчування, формування негативного ставлення до таких шкідливих звичок як куріння, пияцтво, наркоманія.

*Фізично-руховий компонент* здоров'язбереження передбачає підвищення функціональних можливостей організму; показників фізичного розвитку та фізичної підготовленості; кількісних параметрів (силових, часових, просторових) основних рухових елементів сучасного танцю.

У процесі опанування технікою сучасного танцю розвиваються фізичні якості, від рівня сформованості яких залежить рівень технічної та виконавської майстерності танцюриста. Однією із провідних фізичних здібностей у хореографічній діяльності є гнучкість: здатність виконувати рухи з великою амплітудою, що дозволяє змінювати форму тулуба та його окремих частин в залежності від рухових завдань. Належна гнучкість суглобно-зв'язкового апарату дає можливість порівняно легко виконувати різноманітні рухи, що свідчить про рівень фізичної підготовки. Гнучкість як координаційно-рухову особливість визначають такі компоненти: специфіка будови хребта та суглобно-зв'язкового апарату, ступінь збудження та розтягування м'язів, міра м'язово-суглобної чутливості [44 с. 191].

Особлива характеристика сучасного танцю – техніка ізоляції, основою якої є, передусім хребет, тому головне завдання – розвинути в учнів рухливість в усіх його відділах. Види вправ на рухливість та гнучкість хребта: нахили торса (flat back, deep body band, slide stretch); прогинання торса (twist, curve, arch, roll down, roll up); спіралі (body roll); contraction, release, high release. Окреме місце займають вправи на розвиток рухливості м'язів шиї та розвитку рухливості в суглобах плечового пояса.

Особливу увагу необхідно приділяти розвитку м'язово-рухового

апарату ніг і тазу, для чого виконується спеціальний комплекс вправ для розвитку гнучкості в чергуванні з маховими елементами, а також використовуються вправи партерної гімнастики, сидячи та лежачі на підлозі (на спині, на боці, на животі), які також сприяють зміцненню м'язів спини та черевного преса.

При засвоєнні елементів сучасного танцю, який має значну кількість широко амплітудних та складнокоординованих рухів, особлива увага приділяється розвитку рухової координації. У сучасному танці, в основі якого лежать техніки ізоляції та релізу, координація здійснюється двома способами: імпульсом, при якому два або кілька центрів приводяться в одночасний рух, або застосовується принцип управління, тобто центри долучаються до руху послідовно. Координуватися можуть різні центри: голова й пелвіс (тазостегнова частина), руки та голова, плечі й голова [45 с. 138]. Комплекс вправ включає вправи на ізоляцію окремих центрів: голови, плечей, грудної клітини, пелвіса, рук, ніг, з яких створюються різноманітні комбінації різної складності.

Окреме місце в техніці сучасного танцю займають техніка пересування в просторі, стрибки та обертання, для опанування яких необхідно володіти руховою координацією. При опануванні технікою пересування в просторі приділяється увага розвитку рівноваги, орієнтуванню у просторі, реакції, відчуттю ритму, вестибулярній стійкості, здатності до управління часовими, просторовими та силовими параметрами рухів, здатності узгоджувати рухи в руховій дії, довільному розслабленню м'язів. Техніка стрибків та обертів в основному запозичується з класичного танцю та трансформується в залежності від поставленого завдання.

Заняття сучасними танцями позитивно впливають на функціональний розвиток організму, відбувається розвиток серцево-судинної та дихальної систем. Згідно з дослідженнями [46], під впливом фізичного навантаження на рівні системи кровообігу адаптація організму виявляється в розвитку змін у серці. У міокарді збільшується кількість капілярів і ємність коронарного

русла, збільшується вміст міоглобіну тощо. Наслідком структурних змін міокарда є збільшення максимальної швидкості скорочення і розслаблення серцевого м'яза, збільшення максимальних значень ударного і хвилинного об'ємів і частоти серцевих скорочень. Збільшення потужності й одночасно економності функціонування апарату кровообігу формується паралельно зі змінами функцій дихальної системи. Завдяки вдосконаленню силової і скорочувальної здатності дихальної мускулатури збільшується життєва ємність легень і збільшується коефіцієнт утилізації кисню. Разом зі збільшенням максимальної вентиляції легень під час фізичної роботи зростанням кількості мітохондрій в скелетних м'язах досягається значне збільшення аеробної потужності організму. Підвищення здатності дихального центру довготривало підтримувати збудження на високому рівні забезпечує в тренуваному організмі можливість здійснювати впродовж тривалого часу максимальну вентиляцію при інтенсивному фізичному навантаженні [46, с 21].

Під час тренувальної практики й сценічних виступів непоставлене дихання буде перешкодою для якісного виконання танцю: уже до середини танцю його виконавці почнуть втомлюватися - «видихатися», особливо якщо танець виконують у швидкому темпі; і до кінця виконання – неминучий значний спад в емоційній насиченості танцю. Уміння володіти своїм тілом, правильне поставлене дихання й тренувана серцева-судинна система дадуть можливість танцюристам виконати танець зі всіма його характерними особливостями не тільки без уповільнення загального темпу, але й навпаки, із пришвидшенням його до повної кульмінації [45.]

У процесі фізичних тренувань відбувається довготривала адаптація організму, яка забезпечує тренуваному організму переваги: тренований організм може виконувати м'язову роботу такої тривалості і інтенсивності, яку нетренований виконати не спроможний; тренований організм відрізняється більш економним функціонуванням фізіологічних систем у спокої і при помірному фізичному навантаженні, а також здатністю досягати

при максимальному навантаженні високого рівня функціонування цих систем; у тренованого організму підвищується резистентність до пошкоджуючих впливів і несприятливих факторів [46 с. 20-21].

На розвиток фізичних якостей та функціональних систем організму має бути спрямована фізична підготовка, яка є невід'ємною частиною процесу навчання сучасного танцю. Саме від рівня розвитку фізичних якостей залежить успішність діяльності танцюриста та здорової особистості в цілому, тому фізична підготовка є невід'ємною складовою занять з хореографії.

Підлітковий вік є одним з основних періодів росту і формування організму, у цей час здійснюється швидкий розвиток тіла, усіх органів і тканин. Прискорення темпів росту в підлітковому періоді пов'язане з посиленням функції статевих залоз, що визначає багато різних аспектів перебудови діяльності організму. Статеві гормони сприяють зростанню і окостенінню скелета, розвитку м'язів і збільшенню м'язової сили, підвищенню обмінних процесів, загальної активності організму [47 с. 171 - 172]. Таким чином, стан рухового розвитку молодших підлітків є одним з важливим чинників фізичного розвитку та здоров'я в цілому. Заняття сучасним танцем, які складаються з широкого комплексу рухових вправ, забезпечують процес оптимізації рухового розвитку та сприяють покращенню фізіологічного стану організму і фізичного здоров'я.

*Психо-соціальний компонент* передбачає зміцнення психоемоційного стану та вольових якостей, духовний розвиток особистості, розвиток індивідуальних та природних здібностей, формування світогляду та моральних цінностей, соціалізація в колективі ровесників засобами спільної творчої діяльності.

Психо-соціальний компонент здоров'язбереження розглядає процес розвитку особистості та соціуму в нерозривному взаємозв'язку та передбачає збалансованість внутрішнього (духовні, моральні, когнітивні, емоційні, фізіологічні, фізичні потенції) і зовнішнього (вимоги соціального оточення, відповідність стилю навчання і виховання дітей особливостям розвитку їх

особистості) у життєдіяльності індивіда.

Ідея соціальної сутності втілена у теорії Л. Виготського, згідно якої будь-яка психічна функція в розвитку дитини з'являється спершу в соціальному (зовнішньому), а потім психічному (внутрішньому) планах. Усі вищі психічні функції людини, за твердженням Л. Виготського, генетично пов'язані з її соціальними відносинами, тому розвиток психіки не можна розглядати поза соціальним середовищем. Його послідовники, які доводили, що розвиток і становлення особистості молодого людини, яка засвоює соціальний досвід, відбувається не автоматично, а завдяки зміні її внутрішнього світу, внутрішній позиції (Л. Божович) [48 с. 62].

Теоретичні основи психосоціальної концепції розвитку були закладені в роботах Еріка Еріксона [49], який уважав підлітковий вік найважливішим і найбільш важким періодом людського життя та підкреслював, що психологічна напруженість, яка супроводжує формування цілісності особистості, залежить не тільки від фізіологічного дозрівання, особистої біографії, але і від духовної атмосфери суспільства, в якому людина живе, а також внутрішньої суперечливості суспільної ідеології.

На думку А. Шамне актуальність проблеми психосоціального розвитку зумовлена кардинальними соціально-економічними змінами в сучасному українському суспільстві, яке переживаючи складні кризи та трансформації, задає соціальну ситуацію розвитку, яка підсилює протиріччя притаманні перехідному періоду підліткового віку. З однієї сторони, створюються передумови для самовизначення в нових соціально-економічних обставинах, використання можливостей для забезпечення самореалізації особистості та оптимістичного погляду в майбутнє. З іншої сторони, це ж поєднання факторів може призвести до розгубленості, зневіри у майбутньому, загострення проблеми суїцидів, наркоманії, маргіналізації у підлітковому та молодіжному середовищі [50].

Провідна роль в організації життя та розвитку особистості належить навчанню, як основному чиннику і формі прояву розвитку дитини. Від

змісту, форми і методів навчання, залежать темпи переходу до вищих ступенів розвитку, що зумовлює якісні зміни особистості, її успішної соціалізації, що особливо важливо в молодшому підлітковому віці, як початковому етапу переходу від дитинства до зрілості.

Зміст психосоціального компоненту забезпечують педагогічні умови: «створення позитивного соціального середовища шляхом формування мотивації до спільної творчої діяльності в процесі навчання сучасного танцю» та «спрямування змісту навчання сучасного танцю на формування емоційної-вольової сфери та духовний розвиток молодших підлітків на засадах особистісно-орієнтованого підходу».

Провідними методами навчання сучасного танцю є змістовно-образний, практичний та репродуктивно-продуктивний. В контексті нашого дослідження метод – це спосіб взаємопов'язаної діяльності педагога та вихованців, спрямованої на формування у вихованців танцювальних рухових навичок, певних поглядів, переконань, а також навичок і звичок ведення здорового способу життя.

*Змістовно-образний метод* має на меті ознайомлення з рухом та включає наступні прийоми: еталонний показ руху педагогом (цілісний та по елементарний показ, аналіз музичного супроводу, пояснення, образні порівняння). Для більш точної передачі образу або емоції при розучуванні танцювальної композиції на цьому етапі доцільно використовувати наступні прийоми: детальна емоційна розповідь педагогом задумки, змістовний опис образу або сюжету; бесіда-обговорення матеріалу, включення творчих завдань для зацікавленості виконавців та налаштування їх на спільну творчу діяльність (уявити образ, описати словами, переказати свій досвід, передивитися відеоматеріал на задану тему, тощо); прослуховування й аналіз музичного супроводу;

*Практичний метод* має на меті засвоєння та виконання руху та включає наступні прийоми: виразне виконання танцювального руху дітьми разом з педагогом, самостійно дітьми; розучування руху цілісно і кожного

елементу окремо; інтерпретацію руху; відпрацювання руху з акцентами (виразності, емоційності, образності, тощо).

*Репродуктивно-продуктивний метод* має на меті індивідуальне відтворення руху вихованцем за допомогою самостійного мислення під час хореографічної діяльності. Репродуктивний метод включає відтворення руху за зразком, повторення руху. Продуктивний метод передбачає варіювання та комбінування рухів та вигадкування нового руху – імпровізацію. Імпровізація – це прийом пошуку та виконання руху відповідно до теми або завдання з опорою на музику, образ або сюжет в даний момент без попередньої підготовки. Використання прийому «імпровізація» входить до складу педагогічної умови «упровадження в зміст навчання технік та прийомів сучасного танцю, спрямованих на психофізичний розвиток та використання імпровізації, як засобу для самовираження».

Враховуючі вікові особливості молодшого підліткового віку, прийом імпровізація сприяє розвитку художнього мислення, формуванню самостійної, оригінальної творчої думки, вихованню винахідливості, прагнення до самовираження, задовольняє потребу в самопізнанні, пошуку та вираження власного «Я», надає можливості для самооцінки та самовираження молодших підлітків.

Особливе значення для формування мотивації до занять сучасними танцями та успішної творчої діяльності застосування цікавих нестандартних креативних форм занять з сучасного танцю:

- шоу-клас (від англ. show – шоу, видовище, показ) – виступ командний або сольний перед іншими групами своїх ровесників різного рівня підготовки;
- джем – (від англ. – to jam – стискати, переповнюватися, надавлювати) вид імпровізації під один конкретний музичний супровід різними учнями (одночасно або по черзі);
- батл – (від англ. battle – битва, боротьба, поєдинок) вид імпровізації, який мають змагальний характер (командний або сольний);

- челенжд (від англ. challenge – визив, виклик) – вид імпровізації, який має конкретне завдання: висловити засобом руху емоцію (наприклад, радість, сум, захоплення, смуток і т. д.); створити образ (наприклад, : квітку, стихію, пору року, тварину художнього героя і т. д.); робота окремою частиною або частинами тіла, наприклад лише руками, головою, ногами і т.д.; робота на заданому рівні: стоячи; навпочіпки, на колінах, сидячи, лежачі; контактна (робота в парі, за одну руку, за дві, без контакту в руках).

- майстер-клас – (від англ. master – майстер, учитель, господар) заняття, де в якості педагога виступає фахівець високого рівня, який є взірцем для учнів, що не лише сприяє підвищенню технічної й виконавської майстерності, але й створює ситуації успіху, коли підліток може візуалізувати свої можливі досягнення в майбутньому.

Важливе місце для закріплення стійкого інтересу для спільної творчої діяльності має хореографічна сценічна діяльність під час участі у концертно-масових заходах (виступи перед глядацькою аудиторією, що дають змогу демонструвати досягнення, досягти успіху (командного та особистого), що має великий вплив для самовираження та самореалізації підлітка.

Для успішної реалізації творчого задуму та використання потужного потенціалу танцю на розвиток особистості вихованця мають хореографічні засоби, які нерозривно пов'язані з руховими завданнями, це музичний супровід, репертуар та художній образ (костюм, макіяж, декорації).

Враховуючи широкий зміст та свободу вибору образів, саме сучасний танець має потужний вплив на духовний розвиток особистості, оскільки відкриває необмежені можливості задля вираження особистісного світогляду та формування творчого потенціалу. Розвиток духовного світу тісно пов'язаний з темой хореографічної постановки, тому особливе місце в процесі навчання сучасного танцю займає підбір репертуару, який крім виразного лексичного матеріалу повинен мати виховну та пізнавальну значущість, сприяти формуванню моральних цінностей та життєвих пріоритетів.



Дані засоби є складовою педагогічної умови «Спрямування змісту навчання сучасному танцю на формування емоційної-вольової сфери та духовний розвиток молодших підлітків на засадах особистісно-орієнтованого підходу».

Теоретичний аналіз психолого-педагогічних джерел [35, 39, 45, 47, 48, 50, 64, 65, 69], ознайомлення з результатами напрацювань та практичним досвідом роботи дозволяють припустити, що досягнення поставленої мети – сформованість високого рівня компонентів здоров'язбереження молодших підлітків засобом сучасного танцю в закладах позашкільної освіти – можливе при забезпеченні таких *педагогічних умов*:

1) створення позитивного соціального середовища шляхом формування мотивації до спільної творчої діяльності в процесі навчання сучасного танцю;

2) спрямування змісту навчання сучасного танцю на формування емоційної-вольової сфери та духовний розвиток молодших підлітків на засадах особистісно-орієнтованого підходу;

3) упровадження в зміст навчання технік та прийомів сучасного танцю, спрямованих на психофізичний розвиток та використання імпровізації як засобу для самовираження.

Для створення практичного підґрунтя для розроблення й упровадження експериментальних впливів у вигляді моделі та педагогічних умов здійснимо діагностування рівнів сформованості кожного з компонентів здоров'язбереження (когнітивно-мотиваційного, фізично-рухового, психо-соціального) на констатувальному етапі експерименту.

З метою оцінювання рівня сформованості когнітивно-мотиваційного компоненту використано спеціально розроблену анкету (додаток А) для визначення обізнаності учнів із сутністю поняття «здоров'я» та впливу занять сучасними танцями на власне здоров'я та благополуччя, а також використано модифікований тест мотивації до успіху Т. Елерса (додаток Б) для оцінювання сили прагнення до досягнення мети й до успіху.

Для визначення рівня сформованості фізично-рухового компоненту здоров'язбереження використовувалася система оцінювання рівня соматичного здоров'я школярів (Круцевич Т. Ю., Апанасенко Г. Л.) та набір стандартних тестів навчальної програми з предмету «Фізична культура» для визначення рівня розвитку фізичних якостей молодших підлітків.

З метою отримання точних кількісних (динамічних, часових, просторових, координаційних) показників, що характеризують стан розвитку силових та координаційних здібностей молодших підлітків та параметрів основних рухових елементів (стрибка «соте»), що застосовуються в сучасному танці, проведено вимірювання з використанням інструментальних методів – стабілографії і тензодинамометрії.

При діагностуванні сформованості психо-соціального компоненту здоров'язбереження використано модифікований тест шкільної тривожності Філіпса (Додаток В), мета якого полягає у визначенні рівня і характеру тривожності та виявленні загального емоційного стану дитини (переживання соціального стресу, фрустрація потреби в досягненні успіху, страх самовираження, страх перевірки знань, страх не відповідати очікуванням оточуючих, низький фізіологічний опір стресу).

Загальний рівень сформованості здоров'язбереження молодших підлітків засобами сучасного танцю контрольної (КГ) та експериментальної (ЕГ) груп визначався за середньоарифметичними значеннями сукупності рівнів за кожним критерієм.

Підґрунтям для встановлення впливу розробленої моделі та запропонованих педагогічних умов на складові здоров'язбереження молодших підлітків послужили результати констатувального етапу експерименту, які розглянемо у наступних параграфах даного розділу.

## **2.3. Сформованість фізично-рухового компоненту здоров'язбереження молодших підлітків на констатувальному етапі експерименту**

### **2.3.1. Діагностування параметрів фізичного розвитку, стану серцево-судинної та дихальної систем організму молодших підлітків на констатувальному етапі експерименту**

З метою визначення стану фізичного розвитку на констатувальному етапі експерименту вимірювалися антропометричні (соматометричні) показники молодших підлітків контрольної та експериментальної групи. У результаті зафіксовано такі дані (табл. 2.6): довжина тіла дівчат КГ становить  $149,64 \pm 8,51$  см, ЕГ –  $154,35 \pm 6,29$  см ( $P > 0,05$ ); маса тіла КГ –  $35,43 \pm 3,41$  см, ЕГ –  $36,14 \pm 3,54$  см ( $P > 0,05$ ); Цікавими, на наш погляд, є значення обхватних розмірів, зокрема: плеча КГ –  $21,30 \pm 1,93$  см, ЕГ –  $21,84 \pm 1,58$  см ( $P > 0,05$ ); передпліччя КГ –  $18,84 \pm 1,26$  см, ЕГ –  $19,18 \pm 1,11$  см ( $P > 0,05$ ); стегна КГ –  $39,49 \pm 2,61$  см, ЕГ –  $40,27 \pm 2,39$  см ( $P > 0,05$ ); гомілки КГ –  $29,71 \pm 2,27$  см, ЕГ –  $30,41 \pm 2,20$  см ( $P > 0,05$ ). Повздовжні розміри досліджуваних становлять: довжина голови КГ –  $20,18 \pm 1,91$  см, ЕГ –  $20,56 \pm 1,76$  см ( $P > 0,05$ ); тулуба КГ –  $39,53 \pm 2,73$  см, ЕГ –  $40,36 \pm 2,58$  см ( $P > 0,05$ ); руки КГ –  $59,74 \pm 3,61$  см, ЕГ –  $60,88 \pm 3,27$  см ( $P > 0,05$ ); плеча КГ –  $22,44 \pm 1,84$  см, ЕГ –  $22,94 \pm 1,79$  см ( $P > 0,05$ ); передпліччя КГ –  $20,04 \pm 1,81$  см, ЕГ –  $20,54 \pm 1,75$  см ( $P > 0,05$ ); кисті КГ –  $16,83 \pm 1,39$  см, ЕГ –  $17,07 \pm 1,24$  см ( $P > 0,05$ ); ноги КГ –  $74,28 \pm 3,52$  см, ЕГ –  $75,29 \pm 3,12$  см ( $P > 0,05$ ); стегна КГ –  $35,44 \pm 2,67$  см, ЕГ –  $36,01 \pm 2,48$  см ( $P > 0,05$ ); гомілки КГ –  $34,78 \pm 2,54$  см, ЕГ –  $35,40 \pm 2,39$  см ( $P > 0,05$ ); стопи КГ –  $22,31 \pm 1,82$  см, ЕГ –  $22,61 \pm 1,76$  см ( $P > 0,05$ ) відповідно.

До показників фізичного розвитку належить сила згиначів кисті, що вимірюється методом кистьової динамометрії. У наших дослідженнях величина сили згиначів кисті домінантної руки у дівчат КГ становить  $17,43 \pm 1,25$  кг та  $17,03 \pm 1,21$  кг ЕГ відповідно; рецесивної руки в КГ учениць становить  $15,78 \pm 1,19$  кг і  $15,44 \pm 1,23$  кг в ЕГ.

Таблиця 2.6.

Антропометричні (соматометричні) показники молодших підлітків КГ та ЕГ на констатувальному етапі експерименту ( $t_{кр.} = 1,977$  ( $p < 0,05$ ))

№ з/п	Показники	Од. виміру	Контрольна група (n = 70)	Експериментальна група (n = 70)	Різниця у %	P ( $t_{емп.}$ )
1	Довжина тіла	см	149,64±8,51	154,35±6,29	3,15	> 0,05 (1,352)
2	Маса тіла	кг	35,43,±3,41	36,14±3,54	2,03	> 0,05 (0,942)
3	Обхватні розміри	плеча	21,30±1,93	21,84±1,58	2,54	> 0,05 (1,812)
4		передпліччя	18,84±1,26	19,18±1,11	1,80	> 0,05 (1,716)
5		стегна	39,49±2,61	40,27±2,39	1,98	> 0,05 (1,834)
6		гомілки	29,71±2,27	30,41±2,20	2,36	> 0,05 (1,858)
7	Повздовжні розміри	голови	20,18±1,91	20,56±1,76	1,86	> 0,05 (1,209)
8		тулуба	39,53±2,73	40,36±2,58	2,11	> 0,05 (1,858)
9		руки	59,74±3,61	60,88±3,27	1,91	> 0,05 (1,960)
10		плеча	22,44±1,84	22,94±1,79	2,23	> 0,05 (1,631)
11		передпліччя	20,04±1,81	20,54±1,75	2,51	> 0,05 (1,672)
12		кисті	16,83±1,39	17,07±1,24	1,42	> 0,05 (1,073)
13		ноги	74,28±3,52	75,29±3,12	1,36	> 0,05 (1,792)
14		стегна	35,44±2,67	36,01±2,48	1,60	> 0,05 (1,302)
15	гомілки	34,78±2,54	35,40±2,39	1,78	> 0,05 (1,485)	
16	стопи	22,31±1,82	22,61±1,76	1,34	> 0,05 (0,988)	
17	Кистьова динамометрія	1 / домінантна	17,43±1,25	17,03±1,21		> 0,05 (1,936)
18		2	15,78±1,19	15,44±1,23		> 0,05 (1,666)

Показники стану серцево-судинної, дихальної систем організму школярів на констатувальному етапі експерименту візуалізовано у табл. 2.7.

Таблиця 2.7

Показники стану серцево-судинної, дихальної систем організму  
молодших підлітків на констатувальному етапі експерименту

( $t_{кр.} = 1,977$  ( $p < 0,05$ ))

№ з/п	Показники		Од. виміру	Контрольна група (n = 70)	Експериментальна група (n = 70)	P ( $t_{емп.}$ )
1	ЧСС		уд./хв	85,60±5,96	87,41±6,12	> 0,05 (1,777)
2	САТ		мм рт.ст	112,07±7,13	109,81±6,84	> 0,05 (1,918)
3	ДАТ		мм рт.ст	75,27±5,89	73,43±5,71	> 0,05 (1,873)
4	ЖЄЛ		л	1,87±0,16	1,82±0,15	> 0,05 (1,841)
5	Затримка дихання (Проби Штанге та Генчі)	вдих	с	39,96±3,58	40,80±3,43	> 0,05 (1,416)
6		видих	с	19,48±1,34	19,92±1,32	> 0,05 (1,967)
7	Об'єм грудної клітини (ОГК)	вдих	см	74,54±4,56	73,08±4,49	> 0,05 (1,910)
8		видих	см	68,28±5,39	66,99±5,37	> 0,05 (1,419)
9		пауза	см	71,41±4,72	70,05±4,64	> 0,05 (1,724)

Результати ЧСС дівчат КГ становлять 85,60±5,96 уд./хв, ЕГ – 87,41±6,12 уд./хв. ( $P > 0,05$ ); САТ – КГ – 112,07±7,13 мм рт.ст, ЕГ – 109,81±6,84 мм рт.ст ( $P > 0,05$ ); ДАТ – КГ – 75,27±5,89 мм рт.ст, ЕГ – 73,43±5,71 мм рт.ст ( $P > 0,05$ ); ЖЄЛ – КГ – 1,87±0,16 л, ЕГ – 1,82±0,15 л ( $P > 0,05$ ); затримка дихання вдих – КГ – 39,96±3,58 с, ЕГ – 40,80±3,43 с ( $P > 0,05$ ); затримка дихання видих – КГ – 19,48±1,34 с, ЕГ – 19,92±1,32 с ( $P > 0,05$ ); ОГК вдих – КГ – 74,54±4,56 см, ЕГ – 73,08±4,49 см ( $P > 0,05$ ); ОГК видих – КГ – 68,28±5,39 см, ЕГ – 66,99±5,37 см ( $P > 0,05$ ); ОГК пауза – КГ – 71,41±4,72 см, ЕГ – 70,05±4,64 см ( $P > 0,05$ ) відповідно.

### 2.3.2. Оцінювання рівня соматичного здоров'я молодших підлітків на констатувальному етапі експерименту

У дослідженні на етапі констатувального експерименту, здійснювали реєстрацію медико-біологічних показників та гомеостатичних інтегральних індексів молодших підлітків, які дозволяють оцінити рівень фізичного здоров'я дівчат та порівняти з оціночними шкалами. Отримано наступні значення показників (табл. 2.8.): життєвий індекс становить у КГ –  $53,48 \pm 8,51$  ум. од, ЕГ –  $52,93 \pm 8,37$  ум. од ( $P > 0,05$ ); силовий індекс – КГ –  $58,20 \pm 13,34$  ум. од, ЕГ –  $58,86 \pm 13,81$  ум. од ( $P > 0,05$ ); індекс Робінсона – КГ –  $87,63 \pm 13,76$  ум. од, ЕГ –  $87,34 \pm 13,69$  ум. од ( $P > 0,05$ ); індекс Руф'є становить у КГ –  $9,51 \pm 6,48$  ум. од, у ЕГ –  $9,29 \pm 6,27$  ум. од ( $P > 0,05$ ); швидкісний індекс – КГ –  $3,74 \pm 0,67$  ум. од, ЕГ –  $3,67 \pm 0,65$  ум. од ( $P > 0,05$ ); швидкісно-силовий індекс – КГ –  $1,13 \pm 0,17$  ум. од, ЕГ –  $1,15 \pm 0,17$  ум. од ( $P > 0,05$ ) відповідно.

Таблиця 2.8.

Показники гомеостатичних інтегральних індексів молодших підлітків на констатувальному етапі експерименту ( $t_{кр.} = 1,977$  ( $p < 0,05$ ))

№ з/п	Показники	Од. виміру	КГ	ЕГ	Р
1	Життєвий індекс	ум. од.	$53,48 \pm 8,51$	$52,93 \pm 8,37$	$> 0,05$ (0,39)
2	Силовий індекс	ум. од.	$58,20 \pm 13,34$	$58,86 \pm 13,81$	$> 0,05$ (0,29)
3	Індекс Робінсона	ум. од.	$87,63 \pm 13,76$	$87,34 \pm 13,69$	$> 0,05$ (0,13)
4	Індекс Руф'є	ум. од.	$9,51 \pm 6,48$	$9,29 \pm 6,27$	$> 0,05$ (0,20)
5	Швидкісний індекс	ум. од.	$3,74 \pm 0,67$	$3,67 \pm 0,65$	$> 0,05$ (0,63)
6	Швидкісно-силовий індекс	ум. од.	$1,13 \pm 0,17$	$1,15 \pm 0,17$	$> 0,05$ (0,69)

Для визначення рівня сформованості фізичного здоров'я школярів 11-12 років використовувалась оцінка рівня соматичного здоров'я школярів 7-16 років (Круцевич Т. Ю., Апанасенко Г. Л.). Виходячи з завдань дисертаційної роботи система оцінювання була модифікована з п'яти у чотири рівневу шляхом об'єднання низького та нижче середнього станів фізичного здоров'я в низький рівень (таблиця 2.9).

Таблиця 2.9.

Оцінка рівня соматичного здоров'я школярів 7-16 років  
(Круцевич Т. Ю. та ін. [15], Апанасенко Г. Л. та ін.[16])

Стан фізичного здоров'я (за Г. Л. Апанасенко)	Рівні сформованості стану фізичного здоров'я	Сума балів	Життєвий індекс, ум. од.	Силовий індекс, ум. од.	Індекс Робінсона, ум. од.	Індекс Руф'є, ум. од.	Швидкісний індекс, ум. од.	Швидкісно-силовий індекс, ум. од.
Низький	Низький	6 і менше	45 (0)	45 (0)	101 (0)	14 (-2)	3 (1)	0,95 (1)
Нижче за середній			56-50 (1)	46-50 (1)	91-100 (1)	11-13 (-1)	3,1-3,4 (2)	0,96-1,06 (2)
Середній	Середній	7-14	57-60 (2)	51-60 (2)	90-81 (2)	6-10 (2)	3,5-3,8 (3)	1,07-1,15 (3)
Вище за середній	Вище за середній	14-22	61-69 (3)	61-65 (3)	80-75 (3)	5-4 (5)	3,9-4,2 (4)	1,16-1,25 (4)
Високий	Високий	22-29	70 (4)	66 (4)	74 (4)	3 (7)	4,3 (5)	1,26 (5)

Результати опрацювання даних, отриманих під час констатувального етапу експерименту, представлено у таблиці 2.10. Життєвий індекс: низький рівень мають у КГ – 10,00 % школярів 11 років, в ЕГ – 12,86 %; середній рівень – КГ – 53,43 %, ЕГ – 50,00 %; вище за середній – КГ – 38,57 %, ЕГ – 37,14 %; високий – КГ та ЕГ – 0,00 % школярів ( $P > 0,05$ ), відповідно.

Силовий індекс: низький рівень мають КГ – 11,43 %, ЕГ – 8,57 % школярів; середній рівень – КГ – 35,71 %, ЕГ – 32,86 %; вище за середній – КГ – 40,00 %, ЕГ – 44,29 %; високий – КГ – 12,86 %, ЕГ – 14,29 % школярів 11 років ( $P > 0,05$ ), відповідно.

Таблиця 2.10.

Рівні сформованості соматичного здоров'я молодших підлітків на констатувальному етапі експерименту (Ткр. = 7,81 (P < 0,05))

№ з/п	Показники	Од. виміру	Рівні								P (Тспост.)
			Низький		Середній		Достатній		Високий		
			КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	
1	Життєвий індекс	ум. од.	10,00	12,86	51,43	50,00	38,57	37,14	0,00	0,00	> 0,05 (0)
2	Силовий індекс	ум. од.	11,43	8,57	35,71	32,86	40,00	44,29	12,86	14,29	> 0,05 (0,57)
3	Індекс Робінсона	ум. од.	18,57	20,00	41,43	42,86	31,43	30,00	8,57	7,14	> 0,05 (0,17)
4	Індекс Руф'є	ум. од.	14,29	15,71	48,57	45,71	37,14	38,57	0,00	0,00	> 0,05 (0)
5	Швидкісний індекс	ум. од.	20,00	17,14	31,43	30,00	41,43	44,29	7,14	8,57	> 0,05 (0,33)
6	Швидкісно-силовий індекс	ум. од.	18,57	15,71	35,71	28,57	40,00	45,71	5,71	10,00	> 0,05 (1,81)

Індекс Робінсона : низький рівень мають КГ – 18,57 %, ЕГ – 20,00 % школярів 11 років; середній рівень – КГ – 41,43 %, ЕГ – 42,86 %; вище за середній – КГ – 31,43 %, ЕГ – 30,00 %; високий – КГ – 8,57 % та ЕГ – 7,14 % школярів (P > 0,05), відповідно.

Індекс Руф'є: низький рівень мають КГ – 14,29 %, ЕГ – 15,71 % школярів; середній рівень – КГ – 48,57 %, ЕГ – 45,71 %; вище за середній – КГ – 37,14 %, ЕГ – 38,57 %; високий – КГ та ЕГ – 0,00 % школярів 11 років (P > 0,05), відповідно.

Швидкісний індекс: низький рівень мають КГ – 20,00 %, ЕГ – 17,14 % школярів 11 років; середній рівень – КГ – 31,43 %, ЕГ – 30,00 %; вище за середній – КГ – 41,43 %, ЕГ – 44,29 %; високий – КГ – 7,14 %, ЕГ – 8,57 % школярів (P > 0,05), відповідно.

Швидкісно-силовий індекс: низький рівень мають КГ – 18,57 %, ЕГ – 15,71 % школярів; середній рівень – КГ – 35,71 %, ЕГ – 28,57 %; вище



за середній – КГ – 40,00 %, ЕГ – 45,71 %; високий – КГ – 5,71 %, ЕГ – 10,00 % школярів 11 років ( $P > 0,05$ ), відповідно.

Аналіз отриманих результатів дав змогу здійснити експрес-оцінку рівня фізичного здоров'я (за Г.Л. Апанасенко), результати якої представлено у таблиці 2.11. Низький рівень мають 14,29 % учениць КГ і 15,71 % ЕГ, середній – 40,00 % школярів 11 років КГ і 38,57 % ЕГ, вище за середній – КГ – 38,57 %, ЕГ – 40,00 %, а високий рівень – КГ – 7,14 %, ЕГ – 5,71 % школярів, відповідно Так, як  $T_{кр.} = 7,81$ , а  $T_{спост.} = 0,20$  ( $T_{кр.} > T_{спост.}$ ) статистично значущої різниці між контрольною та експериментальною групою не виявлено ( $P > 0,05$ ).

Таблиця 2.11.

Рівні сформованості фізичного здоров'я молодших підлітків на констатувальному етапі експерименту ( $T_{кр.} = 7,81$  ( $P < 0,05$ ),  $T_{спост.} = 0,20$ )

Стан фізичного здоров'я (за Г. Л. Апанасенко)	Рівні сформованості фізичного здоров'я	Сума балів	%	
			КГ	ЕГ
Низький	Низький	6 і менше	14,29	15,71
Нижче за середній				
Середній	Середній	7-14	40,00	38,57
Вище за середній	Вище за середній	14-22	38,57	40,00
Високий	Високий	22-29	7,14	5,71

Не зважаючи на те, що контингент досліджуваних учнів 10-12 років вже декілька років займаються хореографією велика їх частина мають середній біля 39 % та навіть низький – 14 %. Тому доцільно вдосконалювати методику навчання сучасної хореографії та формувати складові здоров'язбереження, що ми і намагаємося зробити у нашій дисертації.

### **2.3.3. Рівень фізичної підготовленості молодших підлітків на констатувальному етапі експерименту**

Для встановлення рівня фізичної підготовленості молодших підлітків на констатувальному етапі експерименту використано набір стандартних тестів зі шкільної програми з предмету «Фізична культура».

1. Для визначення рівня розвитку швидкості використано тест «біг на дистанції 30 м». Результатом тестування є час подолання дистанції з точністю до десятої частки секунди.

2. Розвиток гнучкості учнів визначався за результатами нахилу тулуба вперед у положенні сидячи. Положення максимального нахилу потрібно фіксувати 2 секунди, утримуючи пальці на розмітці. Результатом тестування є позначка в сантиметрах на розмітці, до якої учасник дотягнувся кінчиками пальців рук у кращій із двох спроб.

3. Рівень сили верхнього плечового поясу визначався за кількістю згинань та розгинань рук в упорі лежачи.

4. Для визначення рівня розвитку спритності використовували тест «човниковий біг 4 по 9 м». Результатом тестування є час подолання дистанції з точністю до десятої частки секунди.

5. Для визначення швидкісно-силових якостей використовували тест «стрибок у довжину з місця». Результатом тестування є дальність стрибка у сантиметрах у кращій із двох спроб.

6. Стан швидкісно-силових якостей визначався за допомогою тесту «метанням малого м'яча». Результатом тестування є позначка в сантиметрах на розмітці планки.

7. Силова витривалості м'язів живота визначалася за допомогою тесту «піднімання тулуба із положення лежачи на спині всід за 30 с».

8. Для визначення рівня розвитку витривалості використовувався рівномірний біг без урахування часу. Результатом тестування є довжина дистанції.

Результати тестів наведені у таблиці 2.12.

Таблиця 2.12.

Стан фізичної підготовленості молодших підлітків  
на констатувальному етапі експерименту ( $t_{кр.} = 1,977$  ( $p < 0,05$ ))

№ з/п	Показники	Од. виміру	КГ	ЕГ	Р
1	Біг 30 м	с	7,23±1,06	7,29±1,11	> 0,05 (0,33)
2	Нахил тулуба вперед із положення сидячи	см	7,54±2,58	7,39±2,63	> 0,05 (0,34)
3	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи	к-ть разів	5,75±2,50	5,50±2,50	> 0,05 (0,59)
4	Човниковий біг 4×9 м	с	13,16±1,99	13,26±1,93	> 0,05 (0,30)
5	Стрибок у довжину з місця	см	113,64±16,95	115,37±17,15	> 0,05 (0,60)
6	Метання малого м'яча на дальність	м	12,71±3,31	12,52±3,59	> 0,05 (0,33)
7	Піднімання тулуба в сід за 30 с	к-ть разів	14,50±5,75	14,00±5,50	> 0,05 (0,53)
8	Рівномірний біг без урахування часу	м	789,50±293,25	765,75±276,75	> 0,05 (0,49)

При подоланні дистанції «біг 30 м» учні КГ показали результат  $7,23 \pm 1,06$  с, ЕГ –  $7,29 \pm 1,11$  с ( $P > 0,05$ ); у тесті «нахил тулуба вперед із положення сидячи» діти КГ досягли  $7,54 \pm 2,58$  см, ЕГ –  $7,39 \pm 2,63$  см ( $P > 0,05$ ); при згинанні та розгинанні рук в упорі лежачи школярі КГ у середньому показали результат  $5,75 \pm 2,50$  к-ть разів, ЕГ –  $5,50 \pm 2,50$  к-ть разів ( $P > 0,05$ ); тест «човниковий біг 4×9 м» подолали у КГ за  $13,16 \pm 1,99$  с, ЕГ –  $13,26 \pm 1,93$  с ( $P > 0,05$ ); результат у стрибку у довжину з місця в КГ становить  $113,64 \pm 16,95$  см, ЕГ –  $115,37 \pm 17,15$  см ( $P > 0,05$ ); метання малого м'яча на дальність – КГ –  $12,71 \pm 3,31$  м, ЕГ –  $12,52 \pm 3,59$  м ( $P > 0,05$ ); піднімання тулуба в сід за 30 с – КГ –  $14,50 \pm 5,75$  к-ть разів,

ЕГ – 14,00±5,50 к-ть разів ( $P > 0,05$ ); рівномірний біг без урахування часу – КГ – 789,50±293,25 м, ЕГ – 765,75±276,75 м ( $P > 0,05$ ) відповідно.

Конвертуючи отримані вище результати в бали, здійснюємо оцінку рівня фізичної підготовленості учнів 10-12 років у % на констатувальному етапі експерименту (таблиця 2.13.).

Таблиця 2.13.

Рівні фізичної підготовленості молодших підлітків (%)  
на констатувальному етапі експерименту (Ткр. = 7,81 ( $P < 0,05$ ))

№ з/п	Показники	Од. виміру	Рівні, %								P (темп.)
			Низький		Середній		Достатній		Високий		
			КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	
1	Біг 30 м	с	8,57	10,00	37,14	38,57	44,29	42,86	10,00	8,57	>0,05 (0,19)
2	Нахил тулуба вперед із положення сидячи	см	5,71	5,71	20,00	21,43	60,00	57,14	14,29	15,71	>0,05 (0,13)
3	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи	к-ть разів	15,71	14,29	41,43	45,71	34,29	31,43	8,57	8,57	>0,05 (0,28)
4	Човниковий біг 4×9 м	с	7,14	5,71	41,43	42,86	44,29	45,71	7,14	5,71	>0,05 (0,26)
5	Стрибок у довжину з місця	см	5,71	7,14	35,71	37,14	45,71	44,29	12,86	11,43	>0,05 (0,21)
6	Метання малого м'яча на дальність	м	20,00	21,43	44,29	45,71	32,86	30,00	2,86	2,86	>0,05 (0,14)
7	Піднімання тулуба в сід за 30 с	к-ть разів	4,29	5,71	31,43	25,71	48,57	50,00	15,71	18,57	>0,05 (0,72)
8	Рівномірний біг без урахування часу	м	8,57	7,14	28,57	27,14	50,00	51,43	12,86	14,29	>0,05 (0,18)

Таким чином, при низький рівень швидкісних здібностей показали у

КГ – 8,57 %, в ЕГ – 10,00 % учнів; середній рівень – КГ – 37,14 %, ЕГ – 38,57 %; вище за середній – КГ – 44,29 %, ЕГ – 42,86 %; високий – КГ – 10,00 % та ЕГ – 8,57 % учнів ( $P > 0,05$ ), відповідно.

При визначенні гнучкості за допомогою тесту «нахил тулуба вперед із положення сидячи» отримано такі результати: низький рівень мають КГ – 5,71 %, ЕГ – 5,71 % школярів; середній рівень – КГ – 20,00 %, ЕГ – 21,43 %; вище за середній – КГ – 60,00 %, ЕГ – 57,14 %; високий – КГ – 14,29 %, ЕГ – 15,71 % школярів 11 років ( $P > 0,05$ ), відповідно.

Низького рівня розвитку силу верхнього плечового поясу мають у КГ – 15,71 %, в ЕГ – 14,29 % школярів; середній рівень – КГ – 41,43 %, ЕГ – 45,71 %; вище за середній – КГ – 34,29 %, ЕГ – 31,43 %; високий – КГ та ЕГ – 8,57 % школярів 11 років ( $P > 0,05$ ), відповідно.

Результати діагностування спритності свідчать, що низький рівень мають КГ – 7,14 %, ЕГ – 5,71 % школярів; середній рівень – КГ – 41,43 %, ЕГ – 42,86 %; вище за середній – КГ – 44,29 %, ЕГ – 45,71 %; високий – КГ – 7,14 %, ЕГ – 5,71 % школярів 11 років ( $P > 0,05$ ), відповідно.

Швидкісно-силові здібності, що визначались за тестом «Стрибок у довжину з місця», в учнів розвинуті на низькому рівні у представників КГ – 5,71 %, ЕГ – 7,14 %; середній рівень – КГ – 35,71 %, ЕГ – 37,14 %; вище за середній – КГ – 45,71 %, ЕГ – 44,29 %; високий – КГ – 12,86 % та ЕГ – 11,43 % школярів ( $P > 0,05$ ), відповідно. Тест «Метання малого м'яча на дальність» також вказує на те, що низький рівень розвитку цієї здібності мають КГ – 20,00 %, ЕГ – 21,43 % школярів; середній рівень – КГ – 44,29 %, ЕГ – 45,71 %; вище за середній – КГ – 32,86 %, ЕГ – 30,00 %; високий – КГ та ЕГ – 2,86 % школярів 11 років ( $P > 0,05$ ), відповідно.

Наступний тест «Піднімання тулуба в сід за 30 с», що прийнятий для діагностування силової витривалості засвідчив, що низький її рівень мають КГ – 4,29 %, ЕГ – 5,71 % школярів 11 років; середній рівень – КГ – 31,43 %, ЕГ – 25,71 %; вище за середній – КГ – 48,57 %, ЕГ – 50,00 %; високий – КГ – 15,71 %, ЕГ – 18,57 % школярів ( $P > 0,05$ ), відповідно.

Показники загальної витривалості свідчать, що низький рівень мають КГ – 8,57 %, ЕГ – 7,14 % школярів; середній рівень – КГ – 28,57 %, ЕГ – 27,14 вище за середній – КГ – 50,00 %, ЕГ – 51,43 %; високий – КГ – 12,86 %, ЕГ – 14,29 % школярів 11 років ( $P > 0,05$ ), відповідно.

#### **2.4. Особливості біомеханічних параметрів рухових якостей молодших підлітків та біодинамічної і координаційної структури рухових елементів сучасного танцю на констатувальному етапі експерименту**

Загальний розвиток моторики в шкільному віці засновується на оволодіння координаційними можливостями, що створилися у дитини в результаті заключного анатомічного дозрівання рухової сфери. Найвищі прирости координаційних здібностей спостерігаються до 11-12 років. Науковці зазначають, що координаційні якості знаходяться у системі взаємин з цілою низкою інших рухових якостей та психофізіологічних характеристик організму людини й носять комплексний характер і тісно пов'язані з навчанням рухових вправ [47 с. 37]. Сучасний танець, який складається з великої кількості складно координованих, широко амплітудних рухів, сприяє розвитку координаційних якостей та підвищенню якості рухової підготовленості, що є одним з найбільш важливих чинників фізичного розвитку та здоров'я в цілому. Для визначення біомеханічних параметрів рухових якостей молодших підлітків застосовано методи стабілографії та тензодинамометрії, що дозволило отримати точний кількісний аналіз біомеханічних показників з повною комп'ютерною обробкою зафіксованих результатів. Оскільки якісні показники неможливо розподілити на рівні, дані результати не включено в дослідження загального показника здоров'язбереження, але вони є додатковою ґрунтовною потужною платформою для дослідження рухових якостей молодших підлітків та перевірки впливу створених моделі та умов на руховий розвиток молодших підлітків.

Для визначення біомеханічних показників координаційних здібностей молодших підлітків застосовували стабілоаналізатор комп'ютерний з біологічним зворотнім зв'язком «Стабілан-01-2».

Щоб дослідити частотно-амплітудні характеристики коливань ЗЦМ тіла, що знаходяться у вертикальному положенні, застосовувався стандартний тест Ромберга із зоровим контролем. Під час виконання молодшими підлітками тесту Ромберга із зоровим контролем отримані такі стабілографічні показники (таблиця 2.14.): середнє зміщення по фронталі (МО(x)) молодших підлітків контрольної групи (КГ) становить  $3,84 \pm 0,31$  мм та експериментальної групи (ЕГ) –  $3,75 \pm 0,35$  мм; середнє зміщення по сагіталі (МО(y)) –  $3,36 \pm 0,27$  мм та  $3,29 \pm 0,29$  мм; розсіювання по фронталі (Q(x)) –  $2,96 \pm 0,23$  мм та  $2,89 \pm 0,25$  мм; розсіювання по сагіталі (Q(y)) –  $2,68 \pm 0,21$  мм та  $2,62 \pm 0,21$  мм; середня швидкість переміщення ЗЦМ (V) –  $18,53 \pm 1,81$  мм/с та  $17,95 \pm 1,75$  мм/с; площа довірчого еліпса (EllS) – молодших підлітків КГ  $159,42 \pm 15,72$  кв.мм та ЕГ  $154,51 \pm 14,42$  кв.мм; оцінка руху (OD) –  $79,34 \pm 7,91$  та  $77,09 \pm 7,76$ ; довжина траєкторії ЗЦМ по фронталі (LX) –  $119,10 \pm 11,48$  мм та  $115,50 \pm 10,86$  мм; довжина траєкторії ЗЦМ по сагіталі (LY) становить –  $110,23 \pm 11,33$  мм та  $106,81 \pm 10,82$  мм; якість функції рівноваги (КФР) –  $51,74 \pm 6,29$  % та  $53,85 \pm 6,46$  % відповідно.

При порівнянні отриманих координаційних показників молодших підлітків контрольної та експериментальної групи, на етапі констатувального експерименту, під час виконання тесту Ромберга із зоровим контролем статистично значущої різниці виявлено не було (таблиця 2.14.). Різниця (у %) між значеннями складала: середнє зміщення по фронталі (МО(x)) – 2,31 % ( $P > 0,05$ ); середнє зміщення по сагіталі (МО(y)) – 2,24 % ( $P > 0,05$ ); розсіювання по фронталі (Q(x)) – 2,44 % ( $P > 0,05$ ); розсіювання по сагіталі (Q(y)) – 2,35 % ( $P > 0,05$ );

Таблиця 2.14.

Координаційні показники молодших підлітків контрольної та експериментальної групи при виконанні тесту Ромберга із зоровим контролем констатувальний експеримент ( $t_{кр.} = 1,977$  ( $p < 0,05$ ))

№ з/п	Позначення характеристик	Од. вимірювання	Контрольна група (n = 70)	Експериментальна група (n = 70)	Різниця у %	P ( $t_{емп.}$ )
1	МО(x)	мм	3,84±0,31	3,75±0,35	2,31	> 0,05 (1,611)
2	МО(y)	мм	3,36±0,27	3,29±0,29	2,24	> 0,05 (1,478)
3	Q(x)	мм	2,96±0,23	2,89±0,25	2,44	> 0,05 (1,724)
4	Q(y)	мм	2,68±0,21	2,62±0,21	2,35	> 0,05 (1,690)
5	V	мм/с	18,53±1,81	17,95±1,75	3,22	> 0,05 (1,927)
6	EIS	кв.мм	159,42±15,72	154,51±14,42	3,18	> 0,05 (1,926)
7	OD	-	79,34±7,91	77,09±7,76	2,92	> 0,05 (1,699)
8	LX	мм	119,10±11,48	115,50±10,86	3,11	> 0,05 (1,906)
9	LY	мм	110,23±11,33	106,81±10,82	3,20	> 0,05 (1,826)
10	КФР	%	51,74±6,29	53,85±6,46	3,92	> 0,05 (1,958)



середня швидкість переміщення ЗЦМ (V) – 3,22 % ( $P>0,05$ ); площа довірчого еліпса (Ells) – 3,18 % ( $P>0,05$ ); оцінка руху (OD) – 2,92 % ( $P>0,05$ ); довжина траєкторії ЗЦМ по фронталі (LX) – 3,11 % ( $P>0,05$ ); довжина траєкторії ЗЦМ по сагіталі (LY) становить – 3,20 % ( $P>0,05$ ); якість функції рівноваги (КФР) – 3,92 % ( $P>0,05$ ) відповідно, що в середньому складає 2,89 %.

Під час виконання молодшими підлітками елементу сучасного танцю - стійки на півпальцях у I-й паралельній позиції ніг руки в сторони отримані такі стабілографічні показники (таблиця 2.15.): середнє зміщення по фронталі (MO(x)) молодших підлітків контрольної групи (КГ) становить  $4,08\pm 0,35$  мм та експериментальної групи (ЕГ) –  $3,99\pm 0,28$  мм; середнє зміщення по сагіталі (MO(y)) –  $4,46\pm 0,38$  мм та  $4,36\pm 0,32$  мм; розсіювання по фронталі (Q(x)) –  $4,71\pm 0,41$  мм та  $4,60\pm 0,45$  мм; розсіювання по сагіталі (Q(y)) –  $5,02\pm 0,46$  мм та  $4,90\pm 0,48$  мм; середня швидкість переміщення ЗЦМ (V) –  $33,86\pm 3,54$  мм/с та  $32,73\pm 3,41$  мм/с; площа довірчого еліпса (Ells) – молодших підлітків КГ  $246,40\pm 27,03$  кв.мм та ЕГ –  $237,68\pm 26,52$  кв.мм; оцінка руху (OD) –  $123,79\pm 14,09$  та –  $119,75\pm 13,37$ ; довжина траєкторії ЗЦМ по фронталі (LX) –  $130,23\pm 13,93$  мм та  $126,35\pm 11,16$  мм; довжина траєкторії ЗЦМ по сагіталі (LY) становить –  $138,67\pm 14,03$  мм та  $134,40\pm 12,13$  мм; якість функції рівноваги (КФР) –  $22,13\pm 2,84$  % та  $23,05\pm 2,79$  % відповідно.

Порівнюючи отримані координаційних показників молодших підлітків контрольної та експериментальної групи, на етапі констатувального експерименту, при виконанні стійки на півпальцях у I-й паралельній позиції ніг руки в сторони, також, не було виявлено статистично значущої різниці (таблиця 2.15.): середнє зміщення по фронталі (MO(x)) – 2,17 % ( $P>0,05$ ); середнє зміщення по сагіталі (MO(y)) – 2,36 % ( $P>0,05$ ); розсіювання по фронталі (Q(x)) – 2,34 % ( $P>0,05$ ); розсіювання по сагіталі (Q(y)) – 2,42 % ( $P>0,05$ ); середня швидкість переміщення ЗЦМ (V) – 3,47 % ( $P>0,05$ ); площа довірчого еліпса (Ells) – 3,67 % ( $P>0,05$ ); оцінка руху (OD) – 3,37 % ( $P>0,05$ ); довжина траєкторії ЗЦМ по фронталі (LX) – 3,07 % ( $P>0,05$ ); довжина траєкторії ЗЦМ по сагіталі (LY) становить – 3,18 % ( $P>0,05$ ); якість функції

Таблиця 2.15.

Координаційні показники молодших підлітків контрольної та експериментальної групи при виконанні стійки на півпальцях у І-й паралельній позиції ніг руки в сторони констатувальний експеримент ( $t_{кр.} = 1,977$  ( $p < 0,05$ ))

№ з/п	Позначення характеристик	Од. вимірювання	Контрольна група (n = 70)	Експериментальна група (n = 70)	Різниця у %	P ( $t_{емп.}$ )
1	MO(x)	мм	4,08±0,35	3,99±0,28	2,17	> 0,05 (1,680)
2	MO(y)	мм	4,46±0,38	4,36±0,32	2,36	> 0,05 (1,684)
3	Q(x)	мм	4,71±0,41	4,60±0,45	2,34	> 0,05 (1,512)
4	Q(y)	мм	5,02±0,46	4,90±0,48	2,42	> 0,05 (1,510)
5	V	мм/с	33,86±3,54	32,73±3,41	3,47	> 0,05 (1,923)
6	EIS	кв.мм	246,40±27,03	237,68±26,52	3,67	> 0,05 (1,927)
7	OD	-	123,79±14,09	119,75±13,37	3,37	> 0,05 (1,740)
8	LX	мм	130,23±13,93	126,35±11,16	3,07	> 0,05 (1,819)
9	LY	мм	138,67±14,03	134,40±12,13	3,18	> 0,05 (1,926)
10	КФР	%	22,13±2,84	23,05±2,79	3,98	> 0,05 (1,933)

рівноваги (КФР) – 3,98 % ( $P>0,05$ ) відповідно, що в середньому складає 3,00 %. На етапі констатувального експерименту молодші підлітки виконували також тест трикутник. Отримані наступні стабілографічні показники (таблиця 2.16.): середнє зміщення по фронталі (МО(x)) молодших підлітків контрольної групи (КГ) становить  $4,87\pm 0,41$  мм та експериментальної групи (ЕГ) –  $4,79\pm 0,39$  мм; середнє зміщення по сагіталі (МО(y)) –  $8,35\pm 0,80$  мм та  $8,13\pm 0,72$  мм; середня швидкість переміщення ЗЦМ (V) –  $93,68\pm 8,48$  мм/с та  $91,46\pm 8,25$  мм/с; якість функції рівноваги (КФР) –  $1,92\pm 0,19$  % та  $1,98\pm 0,20$  %; середня тривалість проходження трикутника на етапі навчання (LenTest) –  $7,36\pm 0,72$  с та  $7,14\pm 0,61$  с; середня площа трикутників, описуваних центром тяжіння досліджуваного на етапі навчання (SqrTest) –  $6140,73\pm 798,29$  кв.мм та  $5909,22\pm 639,11$  кв.мм; середня швидкість проходження трикутника на етапі навчання (SpdTest) у КГ –  $94,13\pm 9,24$  мм/с та ЕГ –  $91,11\pm 8,93$  мм/с; середня тривалість проходження трикутника на етапі аналізу (LenAnal) –  $8,56\pm 0,83$  с та  $8,29\pm 0,81$  с; середня площа трикутників, описуваних центром тяжіння досліджуваного на етапі аналізу (SqrAnal) –  $7810,67\pm 915,39$  кв.мм та  $7512,30\pm 901,48$  кв.мм; середня швидкість проходження трикутника на етапі аналізу (SpdAnal) –  $115,52\pm 12,02$  мм/с та  $111,60\pm 11,59$  мм/с відповідно.

Аналогічно, як і попередніх тестах, статистично значущої різниці при порівнянні отриманих координаційних показників тесту трикутник молодших підлітків контрольної та експериментальної групи, на етапі констатувального експерименту, виявлено не було (таблиця 2.16.): середнє зміщення по фронталі (МО(x)) – 1,67 % ( $P>0,05$ ); середнє зміщення по сагіталі (МО(y)) – 2,71 % ( $P<0,05$ ); середня швидкість переміщення ЗЦМ (V) – 2,43 % ( $P>0,05$ ); якість функції рівноваги (КФР) – 3,03 % ( $P>0,05$ ); середня тривалість проходження трикутника на етапі навчання (LenTest) – 3,08 % ( $P>0,05$ ); середня площа трикутників, описуваних центром тяжіння досліджуваного на етапі навчання (SqrTest) – 3,92 % ( $P>0,05$ );

Таблиця 2.16.

Координаційні показники молодших підлітків контрольної та експериментальної групи при виконанні тесту трикутник констатувальний експеримент ( $t_{кр.} = 1,977$  ( $p < 0,05$ ))

№ з/п	Позначення характеристик	Од. вимірювання	Контрольна група (n = 70)	Експериментальна група (n = 70)	Різниця у %	P ( $t_{емп.}$ )
1	МО(x)	мм	4,87±0,41	4,79±0,39	1,67	> 0,05 (1,183)
2	МО(y)	мм	8,35±0,80	8,13±0,72	2,71	> 0,05 (1,710)
3	V	мм/с	93,68±8,48	91,46±8,25	2,43	> 0,05 (1,570)
4	КФР	%	1,92±0,19	1,98±0,20	3,03	> 0,05 (1,820)
5	LenTest	с	7,36±0,72	7,14±0,61	3,08	> 0,05 (1,894)
6	SqrTest	кв.мм	6140,73±798,29	5909,22±639,11	3,92	> 0,05 (1,951)
7	SpdTest	мм/с	94,13±9,24	91,11±8,93	3,31	> 0,05 (1,966)
8	LenAnal	с	8,56±0,83	8,29±0,81	3,26	> 0,05 (1,948)
9	SqrAnal	кв.мм	7810,67±915,39	7512,30±901,48	3,97	> 0,05 (1,943)
10	SpdAnal	мм/с	115,52±12,02	111,60±11,59	3,51	> 0,05 (1,964)

середня швидкість проходження трикутника на етапі навчання (SpdTest) – 3,31 % ( $P>0,05$ ); середня тривалість проходження трикутника на етапі аналізу (LenAnal) – 3,26 % ( $P>0,05$ ); середня площа трикутників, описуваних центром тяжіння досліджуваного на етапі аналізу (SqrAnal) – 3,97 % ( $P>0,05$ ); середня швидкість проходження трикутника на етап аналізу (SpdAnal) – 3,51 % ( $P>0,05$ ); відповідно, що в середньому складає 3,09 %.

Для вивчення біодинамічних параметрів молодших підлітків, було застосовано метод тензодинамометрії, який дозволив реєструвати показники опорних реакцій під час виконання фізичних вправ. Нами було вивчено силові та часові параметри елемента сучасного танцю – стрибка «соте» у II паралельній позиції (руки вільно). Отримано такі показники (таблиця 2.17.): максимальна сила відштовхування відносно вертикальної осі ( $F_z \max$ ) молодших підлітків контрольної (КГ) –  $682,27 \pm 71,70$  Н та експериментальної групи (ЕГ) –  $706,22 \pm 75,75$  Н; максимальна сила відштовхування відносно сагітальної осі ( $F_x \max$ ) –  $57,07 \pm 6,42$  Н та  $59,18 \pm 6,54$  Н; максимальна сила відштовхування відносно фронтальної осі ( $F_y \max$ ) –  $65,96 \pm 6,97$  Н та  $68,22 \pm 7,19$  Н; максимальне значення складових опорних реакцій під час виконання технічних дій (результуюча сила) ( $F_{\max}$ ) –  $685,57 \pm 76,12$  Н та  $711,21 \pm 79,35$  Н; вага тіла (P) КГ –  $354,28 \pm 44,06$  Н та  $361,40 \pm 45,37$  Н ЕГ; співвідношення максимального значення силових показників опорних реакцій до ваги тіла молодших підлітків ( $F_{\max}/P$ ) –  $2,41 \pm 0,21$  та  $2,48 \pm 0,24$ ; градієнт сили (GRAD) –  $2120,45 \pm 205,66$  Н/с та  $2191,70 \pm 223,44$  Н/с; імпульс сили (I) КГ –  $57,93 \pm 7,23$  Н·с та ЕГ –  $60,13 \pm 7,4$  Н·с; час досягнення максимальної сили ( $T_{\max}$ ) –  $0,17 \pm 0,03$  с та  $0,18 \pm 0,03$  с; максимальна висота підйому ЗЦМ тіла під час відштовхування від опори ( $H_{\max}$ ) –  $0,21 \pm 0,03$  м та  $0,22 \pm 0,03$  м відповідно.

При порівнянні отриманих біомеханічних даних опорних реакцій молодших підлітків, які виконували стрибок «соте» у II паралельній позиції на етапі констатувального експерименту не було виявлено значимих

Таблиця 2.17.

Біомеханічні показники опорних реакцій молодших підлітків контрольної та експериментальної групи при виконанні стрибка «соте» у II паралельній позиції констатувальний експеримент ( $t_{кр.} = 1,977$  ( $p < 0,05$ ))

№ з/п	Позначення характеристик	Од. вимірювання	Контрольна група (n = 70)	Експериментальна група (n = 70)	Різниця у %	P ( $t_{емп.}$ )
1	Fz max	Н	682,27±71,7	706,22±75,75	3,51	> 0,05 (1,921)
2	Fx max	Н	57,07±6,42	59,18±6,54	3,69	> 0,05 (1,926)
3	Fy max	Н	65,96±6,97	68,22±7,19	3,42	> 0,05 (1,888)
4	F max	Н	685,57±76,12	711,21±79,35	3,74	> 0,05 (1,951)
5	P	Н	354,28±44,06	361,40±45,37	2,01	> 0,05 (0,942)
6	F max / P	-	2,41±0,21	2,48±0,24	2,89	> 0,05 (1,836)
7	GRAD	Н/с	2120,45±205,66	2191,70±223,44	3,36	> 0,05 (1,963)
8	I	Нс	57,93±7,23	60,13±7,4	3,80	> 0,05 (1,779)
9	Tmax	с	0,17±0,03	0,18±0,03	3,66	> 0,05 (1,972)
10	Hmax	м	0,21±0,03	0,22±0,03	3,98	> 0,05 (1,972)

статистичних відмінностей між показниками контрольної та експериментальної групи (таблиця 2.17.): максимальна сила відштовхування відносно вертикальної осі ( $F_z \max$ ) – 3,51 ( $P > 0,05$ ); максимальна сила відштовхування відносно сагітальної осі ( $F_x \max$ ) – 3,69 % ( $P > 0,05$ ); максимальна сила відштовхування відносно фронтальної осі ( $F_y \max$ ) – 3,42 % ( $P > 0,05$ ); максимальне значення складових опорних реакцій під час виконання технічних дій (результуюча сила) ( $F_{\max}$ ) – 3,74 % ( $P > 0,05$ ); вага тіла ( $P$ ) – 2,01 % ( $P > 0,05$ ); співвідношення максимального значення силових показників опорних реакцій до ваги тіла підлітків ( $F_{\max}/P$ ) – 2,89 % ( $P > 0,05$ ); градієнт сили ( $GRAD$ ) – 3,36 % ( $P > 0,05$ ); імпульс сили ( $I$ ) 3,80 % ( $P > 0,05$ ); час досягнення максимальної сили ( $T_{\max}$ ) – 3,66 % ( $P > 0,05$ ); максимальна висота підйому ЗЦМ тіла під час відштовхування від опори ( $H_{\max}$ ) – 3,98 % ( $P > 0,05$ ), що в середньому складає 3,41 %.

Отже, за результатами вище перерахованих тестів, показники молодших підлітків контрольної та експериментальної групи не мають значимих статистичних відмінностей, тому ці групи можна використовувати в експерименті.

## **2.5. Виявлення рівня мотивації до ведення здорового способу життя, психоемоційного стану та процесу соціалізації молодших підлітків на констатувальному етапі експерименту**

Для вивчення рівня сформованості психосоціального компоненту здоров'язбереження молодших підлітків використано тест шкільної тривожності Філіпса (модифікований), мета якого полягає у вивченні рівня і характеру тривожності, пов'язаної зі школою у дітей молодшого і середнього шкільного віку. Опрацювавши анкети контрольної (КГ) та експериментальної (ЕГ) груп, на етапі констатувального експерименту, отримано такі показники (таблиця 2.18.): нижче норми рівень тривожності мають 22,86 % контрольної (КГ), та 24,29 % експериментальної групи (ЕГ); нормальний рівень КГ – 25,71 % та ЕГ – 24,29 %; підвищена тривожність у КГ – 40 %, в

ЕГ – 41,43 %; високий рівень тривожності КГ – 11,43 % та ЕГ – 10 % відповідно. Провівши статистичний аналіз даних двох вибірок за допомогою критерію  $\chi^2$  Пірсона, було отримано значення  $T_{спост.} = 0,14$ . Порівнявши його з табличним значенням  $T_{крит} = 7,81$ , для значимості 95 % ( $p < 0,05$ ),  $T_{спост.} < T_{крит}$  ( $0,14 < 7,81$ ), можна стверджувати, що статистично значущої різниці між показниками контрольної та експериментальної групи на етапі констатувального експерименту не виявлено.

Таблиця 2.18.

Рівень тривожності молодших підлітків КГ та ЕГ за тестом шкільної тривожності Філіпса на етапі констатувального експерименту  
(Ткр. = 7,81 (P < 0,05), Tспост. = 0,14)

Рівень тривожності	КГ	ЕГ	Різниця у %	P
Нижче норми	22,86	24,29	1,43	> 0,05
Норма	25,71	24,29	1,43	> 0,05
Підвищена тривожність дитини	40,00	41,43	1,43	> 0,05
Висока тривожність дитини	11,43	10,00	1,43	> 0,05

Мотиваційно-когнітивний компонент здоров'язбереження включає обізнаність із основними складовими здоров'я, сутністю поняття «ЗСЖ», його складовими компонентами; формування свідомого, ціннісного ставлення до свого здоров'я та здоров'я оточуючих у процесі занять хореографією.

Для досягнення високого ступеня мотивації до здоров'язбереження необхідно дослідити когнітивний компонент та з'ясувати, які саме мотиви є домінуючими для учнів. Отримано наступні результати рівня сформованості когнітивного компоненту для молодших підлітків контрольної (КГ) та експериментальної (ЕГ) групи (таблиця 2.19.): недостатньо сформований у КГ – 25,71 % та ЕГ – 24,29 %; частково сформований КГ – 30 % та ЕГ – 28,57 %; середньо сформований КГ – 37,14 % та ЕГ – 38,57 %; гарно



сформований КГ – 7,14 % та ЕГ – 8,57 % відповідно. За допомогою критерію  $\chi^2$  Пірсона, було отримано значення  $T_{спост.} = 0,16$ . Порівнявши його з табличним значенням  $T_{крит} = 7,81$ ,  $T_{спост.} < T_{крит}$  ( $0,16 < 7,81$ ) для значимості 95 % ( $p < 0,05$ ), можна зробити висновок, що статистично значуща різниця між показниками контрольної та експериментальної групи відсутня.

Таблиця 2. 19.

Рівень сформованості когнітивного компоненту молодших підлітків КГ та ЕГ на етапі констатувального експерименту ( $T_{кр.} = 7,81$  ( $P < 0,05$ ),  $T_{спост.} = 0,16$ )

Рівень сформованості критерію	КГ	ЕГ	Різниця у %	P
Недостатньо сформований критерій	25,71	24,29	1,43	> 0,05
Частково сформований критерій	30,00	28,57	1,43	> 0,05
Середньо сформований критерій	37,14	38,57	1,43	> 0,05
Гарно сформований критерій	7,14	8,57	1,43	> 0,05

З метою дослідження рівня мотивації молодших підлітків до успіху, на констатувальному етапі експерименту, проведено тест «мотивація до успіху» Т. Елерса. Отримано наступні результати (таблиця 2.20.): низький рівень мотивації до успіху у КГ мають 15,71 % молодших підлітків, а в ЕГ – 14,29 %; середній рівень мотивації КГ – 34,29 %, ЕГ – 35,71 %; помірковано високий рівень мотивації КГ – 27,14 %, ЕГ – 28,57 %; показник занадто високого рівня мотивації у КГ становить 22,86 %, в ЕГ – 21,43 % відповідно. Провівши статистичний аналіз даних вибірок за допомогою критерію  $\chi^2$  Пірсона, було отримано значення  $T_{спост.} = 0,13$ . Порівняємо його з табличним значенням  $T_{крит} = 7,81$ , для значимості 95 % ( $p < 0,05$ ). Так як  $T_{спост.} < T_{крит}$  ( $0,13 < 7,81$ ) можна говорити про відсутність статистично значущої різниці між показниками контрольної та експериментальної групи.

Таблиця 2.20.

Рівень мотивації до успіху молодших підлітків контрольної та експериментальної групи за тестом Т. Елерса на етапі констатувального експерименту (Ткр. = 7,81 (P < 0,05), Тспост. = 0,13)

Рівень мотивації	КГ	ЕГ	Різниця у %	P
Низька мотивація до успіху	15,71	14,29	1,43	> 0,05
Середній рівень мотивації до успіху	34,29	35,71	1,43	> 0,05
Помірковано високий рівень мотивації	27,14	28,57	1,43	> 0,05
Занадто високий рівень мотивації до успіху	22,86	21,43	1,43	> 0,05

Отже, зі всього вище перерахованого, з урахуванням результатів критерію  $\chi^2$  Пірсона, контрольна та експериментальна група не мають статистично значущої різниці у показниках тестування на констатувальному етапі.

## **2.6. Сформованість компонентів здоров'язбереження молодших підлітків на констатувальному етапі експерименту**

Загальний рівень сформованості здоров'язбереження молодших підлітків визначаємо шляхом врахування рівнів сформованості окремих її компонентів: когнітивно-мотиваційного; фізично-рухового; психосоціального.

Розглянемо окремо кожний компонент для визначення рівня сформованості здоров'язбереження молодших підлітків на констатувальному етапі експерименту.

В основі когнітивно-мотиваційного компоненту лежить тест мотивації до успіху Т. Елерса та рівня сформованості когнітивного компоненту. Компонент поділяється на чотири рівні: низький – йому відповідають показник низької мотивації до успіху та недостатньо сформований критерій іншого тесту; середній – занадто високий рівень мотивації до успіху та

частково сформований критерій; вище за середній – середній рівень мотивації до успіху та середньо сформований критерій; високий – помірковано високий рівень мотивації та гарно сформований критерій, відповідно.

Отже, з вище викладеного, використовуючи метод середніх величин, отримано наступні результати рівня сформованості когнітивно-мотиваційного компоненту для молодших підлітків контрольної (КГ) та експериментальної (ЕГ) групи на етапі констатувального експерименту (таблиця 2.21).

Таблиця 2.21

Рівень сформованості когнітивно-мотиваційного компоненту молодших підлітків у % констатувальний етап експерименту (( $T_{кр.} = 7,81$  ( $P < 0,05$ ),  $T_{спост.} = 0,12$ ))

Рівень	КГ	ЕГ	Різниця у %
Низький	21,43	20,00	1,43
Середній	25,71	24,29	1,43
Вище за середній	35,71	37,14	1,43
Високий	17,14	18,57	1,43

Низький рівень мають – КГ – 21,43 %, ЕГ – 20,00 % школярів 11 років, середній – КГ – 25,71 %, ЕГ – 24,29 %, вище за середній – КГ – 35,71 %, ЕГ – 37,14 %, а високий рівень – КГ – 17,14 %, ЕГ – 18,57 % школярів, відповідно Так, як  $T_{кр.} = 7,81$ , а  $T_{спост.} = 0,12$  ( $T_{кр.} > T_{спост.}$ ) статистично значущої різниці між контрольною та експериментальною групою немає ( $P > 0,05$ ).

З метою встановлення рівня сформованості фізично-рухового компоненту здоров'язбереження молодших підлітків на етапі констатувального експерименту визначено показники фізичного розвитку, здоров'я та фізичної підготовленості.

В основі визначення рівня фізичного здоров'я лежить оцінка рівня соматичного здоров'я за допомогою системи, розробленої Г.Л. Апанасенко. Компонент включає чотири рівні: низький – йому відповідають об'єднаний показник низького та нижче за середнього рівня за методикою Г.Л. Апанасенко та низький рівень розвитку фізичних якостей молодших підлітків; середній – середній та середній; вище за середній – вище за середній та достатній; високий – високий та високий рівні, відповідно. Для визначення рівня фізичної підготовленості школярів 11-12 років проведено набір стандартних тестів зі шкільної програми.

Використовуючи метод середніх величин, можемо засвідчити, що рівні сформованості фізично-рухового компоненту у молодших підлітків контрольної (КГ) та експериментальної (ЕГ) групи на етапі констатувального експерименту (таблиця 2.22) розподілились таким чином: низький рівень мають КГ – 11,43 %, ЕГ – 12,86 % школярів, середній – КГ – 38,57 %, ЕГ – 37,14 %, вище за середній – КГ – 41,43 %, ЕГ – 41,43 %, а високий рівень – КГ – 8,57 %, ЕГ – 8,57 % школярів, відповідно Так, як  $T_{кр.} = 7,81$ , а  $T_{спост.} = 0,08$  ( $T_{кр.} > T_{спост.}$ ) статистично значущої різниці між контрольною та експериментальною групою немає ( $P > 0,05$ ).

Таблиця 2.22

Рівні сформованості фізично-рухового компоненту молодших підлітків у % констатувальний етап експерименту ( $T_{кр.} = 7,81$  ( $P < 0,05$ ),  $T_{спост.} = 0,08$ )

Рівень	КГ	ЕГ	Різниця у %
Низький	11,43	12,86	1,43
Середній	38,57	37,14	1,43
Вище за середній	41,43	41,43	0,00
Високий	8,57	8,57	0,00

Психо-соціальний компонент оцінений за модифікованим тестом шкільної тривожності Філіпса. Компонент поділяється на чотири рівні:

низький – йому відповідає висока тривожність дитини за тестом Філіпса; середній – підвищена тривожність дитини; вище за середній – в нижче норми; високий – норма, відповідно.

Таким чином отримано наступні результати рівнів сформованості психо-соціального компоненту у молодших підлітків контрольної (КГ) та експериментальної (ЕГ) групи на етапі констатувального експерименту (таблиця 2.23). Низький рівень мають – КГ – 11,43 %, ЕГ – 10,00 % школярів 11-12 років, середній – КГ – 40,00 %, ЕГ – 41,43 %, вище за середній – КГ – 22,86 %, ЕГ – 24,29 %, а високий рівень – КГ – 25,71 %, ЕГ – 24,29 % школярів, відповідно Так, як  $T_{кр.} = 7,81$ , а  $T_{спост.} = 0,14$  ( $T_{кр.} > T_{спост.}$ ) статистично значущої різниці між контрольною та експериментальною групою немає ( $P > 0,05$ ).

Таблиця 2.23

Рівні сформованості психосоціального компоненту молодших підлітків на констатувальному етапі експерименту ( $T_{кр.} = 7,81$  ( $P < 0,05$ ),  $T_{спост.} = 0,14$ )

Рівень	КГ	ЕГ	Різниця у %
Низький	11,43	10,00	1,43
Середній	40,00	41,43	1,43
Вище за середній	22,86	24,29	1,43
Високий	25,71	24,29	1,43

Маючи значення рівнів сформованості всіх складових здоров'язбереження методом середніх величин визначимо загальний показник рівнів сформованості здоров'язбереження молодших підлітків контрольної (КГ) та експериментальної (ЕГ) групи на етапі констатувального експерименту (таблиця 2.24).

Таблиця 2.24

Рівні сформованості здоров'язбереження молодших підлітків на констатувальному етапі експерименту (Ткр. = 7,81 (P < 0,05), Тспост. = 0,07)

Рівень	КГ	ЕГ	Різниця у %
Низький	15,71	14,29	1,43
Середній	34,29	34,29	0,00
Вище за середній	32,86	34,29	1,43
Високий	17,14	17,14	0,00

Низький рівень мають – КГ – 15,71 %,ЕГ – 14,29 % школярів, середній – КГ – 34,29 %, ЕГ – 34,29 %, вище за середній – КГ – 32,86 %, ЕГ – 34,29 %, а високий рівень – КГ – 17,14 %, ЕГ – 17,14 % школярів, відповідно Так, як Ткр. = 7,81, а Тспост. = 0,07 (Ткр. > Тспост) статистично значущої різниці між контрольною та експериментальною групою немає (P > 0,05), тобто контрольна та експериментальна групи однорідні.

## **2.7. Наукове обґрунтування педагогічних умов здоров'язбереження молодших підлітків засобами сучасного танцю**

Ефективність процесу здоров'язбереження молодших підлітків засобами сучасного танцю і його результативність забезпечувалася адекватно підібраними педагогічними умовами. Вивчення науковій літературі довело відсутність чіткого єдиного визначення понять «умова» та «педагогічна умова».

Щодо сутності поняття «умова», наразі не існує його однозначного трактування. Філософський енциклопедичний словник визначає «умову» як філософську категорію, в якій відображаються універсальні відношення речі до тих факторів, завдяки яким вона виникає та існує [51 с. 482].

У працях Л. Вигоцького поняття «умова» визначено, як сукупність об'єктивних можливостей змісту навчання, методів, організаційних засобів

його здійснення, коли забезпечується успішне вирішення поставленого завдання педагогічного спрямування [52, с. 285].

В Академічному тлумачному словнику української мови надається декілька значень слову «умова»: 1) необхідна обставина, яка робить можливим здійснення, створення, утворення чого-небудь або сприяє чомусь; 2) правила, які існують або встановлені в тій чи іншій галузі життя, діяльності, які забезпечують нормальну роботу чого-небудь; 3) обставини, особливості реальної дійсності, за яких відбувається або здійснюється щонебудь [53].

Поняття «педагогічні умови» стосується різних аспектів усіх складових процесу навчання, виховання і розвитку: цілей, змісту, принципів, методів, форм, засобів тощо. Як правило, під педагогічними умовами розуміють такі, що спеціально створюються в освітньому процесі з метою підвищення його ефективності або реалізації певних інновацій [54 с. 44].

Відповідно педагогічні умови – це стійкі обставини, які визначають стан і розвиток функціонуючих педагогічних систем [55, с. 34].

Словник-довідник з професійної педагогіки визначає «педагогічні умови» як обставини, за яких залежить та відбувається цілісний продуктивний педагогічний процес професійної підготовки фахівців, що опосередковується активністю особистості, групою людей [56, с. 193].

Трактування поняття педагогічні умови досі немає однозначного розуміння. За даними вчених існують різні визначення поняття «педагогічні умови»:

- це система, складовими якої є певні норми, методи, умови, ситуації, що об'єктивно склалися та є необхідними для досягнення певної педагогічної мети [57, с. 183];

- взаємопов'язана сукупність внутрішніх параметрів і зовнішніх характеристик функціонування, яка забезпечує високу результативність навчального процесу і відповідає психолого-педагогічним критеріям оптимальності [58 с. 153-161];

- чинники (обставини), від яких залежить ефективність функціонування педагогічної системи [59, с. 115];
- сукупність об'єктивних можливостей змісту, форм, методів, засобів і матеріально-просторового середовища, спрямованих на вирішення поставлених завдань [60, с. 44 - 49].

Найбільш узагальнений інтегрований характер має визначення згідно якого, «педагогічні умови – це комплекс спеціально спроектованих генеральних чинників впливу на зовнішні та внутрішні обставини навчально-виховного процесу й особистісні параметри всіх його учасників. Педагогічні умови забезпечують цілісність навчання та виховання в інформаційно-освітньому середовищі навчального закладу відповідно до вимог суспільства та запитів ринку праці, сприяють всебічному гармонійному розвитку особистості та створюють сприятливі можливості для виявлення її задатків, врахування потреб і формування загальнолюдських і професійно важливих якостей, ключових кваліфікацій, загальних і професійних компетенцій» [54 с. 56].

У контексті даного дослідження під терміном «педагогічні умови здоров'язбереження молодших підлітків засобами сучасного танцю» розуміємо сукупність внутрішніх і зовнішніх чинників, які забезпечують ефективність і результативність процесу формування здоров'язбереження молодших підлітків засобами сучасного танцю. Так, до зовнішньої складової педагогічних умов можна віднести комплекс форм, методів, прийомів, засобів та зміст навчання сучасному танцю; в той час як внутрішньою складовою вважається рівень психо-емоційного стану, соціальної адаптації, сформованість мотивації, інтересу, ціннісних орієнтацій, ціннісного ставлення до власного здоров'я та занять сучасним танцем.

Було виокремлено такі педагогічні умови здоров'язбереження молодших підлітків засобами сучасного танцю:



1) створення позитивного соціального середовища шляхом формування мотивації до спільної творчої діяльності в процесі навчання сучасного танцю;

2) спрямування змісту навчання сучасного танцю на формування емоційної-вольової сфери та духовний розвиток молодших підлітків на засадах особистісно орієнтованого підходу;

3) упровадження в зміст навчання технік та прийомів сучасного танцю, спрямованих на психофізичний розвиток та використання імпровізації, як засобу для самовираження.

Як одну з важливих умов здоров'язбереження молодших підлітків визначено *створення позитивного соціального середовища шляхом формування мотивації до спільної творчої діяльності в процесі навчання сучасного танцю.*

Згідно з концепцією національного виховання, соціалізація включає засвоєння людиною соціального досвіду, цінностей, норм, установок, що сприяє включенню до системи соціальних зв'язків та набуттю досвіду [61].

Механізм соціалізації особистості дитини пов'язаний з поступовим переходом від позиції об'єкта соціального впливу до позиції активного суб'єкта. Активність дитини продиктована певними потребами, які необхідно враховувати в процесі виховання і які, в свою чергу, стимулюють соціальну активність. Соціалізація супроводжується зміною психіки і формуванням особистості [62].

Підліток є активним суб'єктом соціалізації, його соціальна активність спрямована на засвоєння нових зразків поведінки та самотрансформації. Тому, найбільш успішно підліток розвивається в умовах соціально значущої та цікавої для нього діяльності [63 с. 112] .

Мотиваційна сфера молодших підлітків характеризується розвитком інтересів. Інтереси молодшого підлітка, порівняно з молодшими школярами набувають більшої цілеспрямованості, активності та глибини, що є їх особливостями [64, с. 83]. Часто їх інтереси переростають в захоплення.

Деякі з захоплень сприяють розвитку особистості молодших підлітків, оскільки задовольняють їх потребу у пізнанні, сприяють формуванню корисних звичок [65 с. 207].

У підлітковому віці втрачають свою актуальність стосунки з батьками, шкільними вчителями, а найважливішими стають стосунки з однолітками. У спілкуванні з ровесниками формується не лише перше, серйозніше, порівняно з молодшим шкільним віком, товариство, в якому вони можуть досягти самовираження, а й реалізується потреба в суспільному визнанні їх соціальної значущості. Неусвідомлювана мета взаємин з однолітками полягає в намаганні підлітка соціально актуалізуватися, не залишитися непоміченим, звернути на себе увагу. Вони мотиваційно готові до засвоєння норм і цінностей суспільства, виявляючи водночас недостатню здатність до самореалізації.

Отже, процес соціалізації молодших підлітків може бути успішно реалізовано в танцювальному гуртку, студії, колективі засобами сучасного танцю. Як член колективу, дитина, усвідомлюючи свій обов'язок командної роботи, активно включається в творчу та соціально-суспільну діяльність. Для оволодіння фізичними вміннями та навичками художньо-творчої діяльності, учень прикладає як фізичні, так і моральні зусилля для свого вдосконалення, розвитку, досягнення поставлених цілей, отримання визнання та завоювання авторитету серед товаришів. Досягнення успіхів та результатів значно підвищує самооцінку, сприяє впевненості у собі, дитина відчуває себе сильною, здоровою [66 с. 317]. Таким чином, заняття сучасним танцем, формуючи стійкий інтерес до цього виду діяльності, забезпечують потребу в самовираженні та мають потужний потенціал щодо формування мотивації ведення активного здорового способу життя.

Для створення позитивного соціального середовища в танцювальній студії, колективі необхідно вирішення наступних соціально-педагогічних завдань:

- зацікавлення дітей заняттями сучасним танцем в конкретному колективі, формування у них стійкої потреби до спільної діяльності;
- створення мотивації до спільної творчої діяльності;
- формування адаптованого, працездатного творчого колективу учнів.

Для вирішення даних завдань пропонуємо комплекс заходів (методів і форм) організації навчання сучасного танцю:

- постановка цілей та спільне планування їх досягнення (наприклад: вивчення окремих елементів, рухів сучасного танцю, танцювальної композиції, організація відкритого уроку, участь в концертних заходах, змаганнях, фестивалях), що об'єднує колективною метою та засобами її досягнення;
- позиціонування групи як однієї команди, успіх та результат діяльності якої залежить від кожного учасника, що дозволить сформувати вміння бути членом команди, адекватно оцінювати свої здібності та свій внесок у спільну діяльність, забезпечити прагнення досягнення спільних результатів;
- активізація пізнавальної діяльності, а саме застосування широкого вибору інформаційно-пізнавальних форм, до яких можна віднести інформаційні бесіди, перегляд відеозаписів, обговорення відеоматеріалу, дуже великий вибір якого сьогодні пропонують Інтернет ресурси;
- забезпечення різноманітності проведення занять, застосування цікавих нестандартних креативних форм занять з сучасного танцю (заняття-гра, заняття – змагання, заняття – шоу-клас, заняття – майстер-клас, заняття – челендж, заняття – імпровізація, заняття – джем, заняття - батл);
- участь в концертних заходах в складі колективу або самостійно в різних заходах (наприклад шкільних) забезпечує прояв соціальної активності та можливості для самореалізації;
- проведення майстер-класів за участю провідних хореографів, як можливість не лише підвищити технічну й виконавську майстерність, але й з

метою створення ситуації успіху, коли підліток може візуалізувати свої можливі досягнення в майбутньому.

Особливе місце в процесі соціалізації відіграє спільна творча діяльність педагога та вихованця, яка сприяє побудові взаємовідносин повної довіри, інтересу обох сторін один до одного, особливо коли педагог на своєму прикладі доводить можливість бути успішним. При цьому, дуже важливо, що викладач є учасником спільної творчої захопленості, так би мовити, «довіреною особою», що створює більш близькі, дружні й довірчі відносини та стає основою для неформального спілкування. Керівник студії або гуртка сучасного танцю зазвичай стає прикладом для наслідування, авторитетом для вихованця, що, звичайно, мотивує дитину до досягнення успіху в улюбленій справі. Яскравим показником високої професійної майстерності педагога є ситуація, коли учень протягом довгого часу відвідує заняття, оскільки заняття танцями є добровільними, за власним бажанням. Тільки особиста харизма педагога, яскрава індивідуальність, щирість, відкритість та позитивний настрій, досконале вивчення ним індивідуальних фізичних та психологічних здібностей кожної дитини та щира зацікавленість у досягненні нею успіху можуть залучити вихованця до занять на довготривалій час саме у нього [67 с. 63].

Ефективність створення позитивного соціального середовища забезпечується в результаті формування внутрішньої мотивації вихованця, орієнтованої на успіх, що є основою діяльності хореографічного колективу. Провідним фактором формування мотивації є можливість «проявити себе», реалізувати свій особистісний потенціал, приймаючи участь у концертах, фестивалях та конкурсах, що мотивує дитину докладати зусилля для нових кращих досягнень та стимулює для подальшого розвитку та самовдосконалення. Ще одним потужним мотиваційним компонентом виступає передача досвіду успішної діяльності від старших вихованців танцювального колективу молодшим. Підрастаюча зміна юних танцюристів

маючи успішний приклад своїх попередників має стійку мотивацію на досягнення успіху та покращення результатів.

Необхідно зазначити, що сучасний танець став дуже популярним серед дітей та молоді, як вид позашкільної діяльності, а як, хореографічний напрям, лідирує серед інших за кількістю бажаючих займатися. Поява за останні роки великої кількості танцювальних студій, гуртків, секцій, колективів, а також проведення різноманітних танцювальних конкурсів та фестивалів, масштабних телевізійних танцювальних проєктів свідчить про престижність та популярність хореографії, яка виступає потужним засобом формування здорового й активного способу життя серед дітей та молоді. Стаючи фізично розвиненими та міцнішими, діти загартовуються морально й духовно. Можливість досягти успіху, вести цікавий активний насичений спосіб життя, завоювати авторитет серед ровесників спонукають вихованців до постійного самовдосконалення та саморозвитку [68 с. 585].

Отже, особливості та педагогічні можливості хореографічної діяльності мають потужний потенціал для успішного процесу соціалізації молодших підлітків. Велика кількість специфічних прийомів і форм навчально-виховної діяльності в арсеналі сучасного танцю, які ґрунтуються на соціальному досвіді учнів і спираються передусім на творче продуктивне мислення, створюють ефективні умови для самоствердження підлітка як особистості в колективі ровесників, що забезпечує формування позитивного соціального середовища та сприяє стимулюванню процесу соціалізації молодших підлітків, що є ефективною умовою формування здоров'язбереження молодого покоління.

2. Серед педагогічних умов заслуговує на увагу *спрямування змісту процесу навчання сучасного танцю на формування емоційної-вольової сфери та духовний розвиток молодших підлітків на засадах особистісно орієнтованого підходу.*

Як вид мистецтва, сучасний танець має великий потенціал для розвитку психічного та духовного здоров'я особистості, що відіграє велике значення

для формування культури здоров'язбереження. У процесі хореографічної діяльності яскраво проявляються індивідуальні характеристики психічних процесів і властивостей дитини, її особливості мислення, характеру, емоційно-вольових особливостей, що позитивно впливає на розвиток психоемоційних станів підлітка.

В молодшому підлітковому віці відбувається бурхливий розвиток емоційної сфери. Емоційна сфера – це цілісне інтегративне утворення, виражене як у внутрішньому (емоційні переживання), так і зовнішньому (емоційні прояви) просторі особистості. Під емоціями в психологічній науці розуміють психічне відображення у формі безпосереднього пристрасного переживання життєвого сенсу явищ та ситуацій, зумовленого відношенням їх об'єктивних властивостей до потреб суб'єкта. З позицій розуміння емоційної сфери Т. С. Кириленко визначає останню як чуттєву, пристрасну сферу психіки, в якій виникають і живуть емоційні феномени – емоції та почуття індивіда, емоційні реакції, емоційні властивості та стани та її процеси відображають ставлення людини до значущих для неї об'єктів, явищ і подій у формі переживань [69].

Відомо, що молодшому підлітковому віку властива різка зміна настрою і переживань, підвищена збудливість, імпульсивність, амбівалентність почуттів (Р. Ларсон, М. Річардс, Л. Божович, Е. Хомський). У цьому віці спостерігається наявність «підліткового комплексу емоційності», який включає перепади настрою підлітків - від безмежної радості до похмурості, а також виявлення полярних якостей, що чергуються (сентиментальність або черствість; сором'язливість, боротьба з авторитетами чи обожнювання кумирів, і т.д.). Також, підлітковий вік супроводжують стани емоційного дискомфорту – тривоги, страху, відчуття самотності, ізольованості.

Провідна функція хореографічного мистецтва – вираження емоцій і почуттів. Поза вираженням це мистецтво не існує. Тому основними виражально-зображальними засобами в ньому виступають загальнолюдські

засоби передавання емоцій і почуттів – інтонація, міміка, виражальні рухи, пози, жести, художньо узагальнені танцювальні рухи [70, с. 72].

Як вид мистецтва, саме сучасний танець, який не має кордонів та сталих канонів, ані за змістовним, ані за руховим компонентом, дає можливість виразити власне «Я», розкрити свою індивідуальність, духовний світ, передати засобами рухів свої почуття, настрій, думки, емоції. У процесі танцю дитина відчуває великий спектр емоцій, вражень та переживань. Таким чином, саме в процесі занять сучасним танцем підліток отримує можливість для вираження своїх емоцій, як позитивних, так і негативних, іноді саме танцювальна зала стає місцем, де дитина може виплеснути свої накопичені емоції в житті, де необхідно слідувати певним правилам. При цьому вагомим чинником занять саме сучасними танцями є відсутність страху чи боязні зробити помилку, оскільки головною особливістю сучасного танцю є свобода вираження своїх думок та емоцій засобом руху.

Окрему увагу необхідно приділити розвитку вольовій сфері під час навчання сучасному танцю, оскільки в молодшому підлітковому віці починають розвиватися вольові якості, засоби їх формування, об'єкти вольового наслідування та самовиховання вольових якостей особистості.

Розвиток волі, як і загальний розвиток особистості, визначається багатством змісту реальної діяльності людини, яка долає труднощі на шляху до досягнення соціально заданих цілей; багатством мотиваційної сфери дитини та його озброєністю дієвими засобами. При цьому розвиток волі йде паралельно, а пізніше у тісному зв'язку з розвитком інших психічних процесів: уваги, уяви, пам'яті, мислення, емоції, мотивації [71].

Отже, враховуючи потужний арсенал прийомів, засобів та форм творчої діяльності, формування стійкого інтересу та високого рівня мотивації, заняття сучасним танцем мають великі можливості для розвитку таких вольових якостей підлітка, як впевненість у собі, цілеспрямованість, наполегливість, рішучість, ініціативність, самостійність, витримка,

сміливість, що має позитивний вплив на формування особистісного потенціалу дитини.

Регулярні тренувально-репетиційні заняття, концертні виступи сприяють тренуванню волі у напрямку виконання навчальних завдань, буденних обов'язків, користуючись різними прийомами керування своєї поведінки: боротьба з поганими звичками, збентеженістю, запальністю та лінощами. Всі ці дії сприяють розвитку в підлітковому віці таких вольових якостей, як ініціативність, рішучість, витримка, самоконтроль та оволодінню прийомами контролю та планування своїх дій, при виконанні складних навчальних завдань та доручень. Підлітки вже здатні не тільки контролювати свою поведінку, а й помічати недоліки своєї поведінки та критикувати себе. Вони починають користуватись прийомами саморегуляції, самозаборони, самодисципліни, самонаказу та самопереконання. З'являється найважливіша якість волі – організованість [72 с. 8].

Особливе місце в хореографічній діяльності займають хореографічні засоби, які нерозривно пов'язані з руховими завданнями, це музичний супровід, репертуар та художній образ (костюм, макіяж, декорації), використання яких мають позитивний вплив на психоемоційний стан та розвиток творчого потенціалу особистості вихованця.

Одна з головних характерних особливостей сучасного танцю, яка сприяє формуванню психоемоційному стану підлітків та мотивації до занять – це сучасна музика. Танець органічно взаємопов'язаний з музикою. Музика викликає в організмі фізіологічні зміни (підсилює метаболізм, стабілізує м'язовий тонус, змінює кров'яний тиск, емоції), впливає на емоційний стан підлітка, створює настрій, пробуджує смуток або радість, вселяє віру у власні сили і можливості, налаштовує на боротьбу, тонізує та народжує прагнення до високих ідеалів. Танці допомагають знижувати емоційні реакції: хвилювання, афекти, неусвідомлені переживання, завдяки ритму та тілесним рухам [72 с. 9].



Без урахування тісного зв'язку музики і танцю, без розуміння її образного та емоційного змісту неможливо досягти справжньої виразності виконання хореографії будь-якого напрямку. Але саме сучасна популярна музика відіграє вирішальну роль при виборі підлітком заняття сучасним танцем як свого захоплення, оскільки дозволяє природно зануритися в атмосферу сучасного життя та вдало використовувати набуті навички та вміння в своєму повсякденному житті, при спілкуванні з ровесниками з метою самовираження.

Для розкриття головного ідейного змісту постановки важливе місце займає створення художнього образу за допомогою костюму, макіяжу та декорацій (за необхідності). Художній образ є своєрідним сплавом зовнішніх та внутрішніх рис людської особистості, допомагає приміряти новий образ, вжитися в характер героя, пережити нові емоції та втілити власні думки. Використання художнього образу може виступати ефективним інструментом для розвитку психоемоційної сфери молодшого підлітка.

Враховуючи велике значення вибору теми, образу танцювальної композиції на духовний розвиток та формування особистості підлітка, важливе місце в процесі навчання сучасного танцю займає підбір репертуару, який має дотримуватися наступних вимог:

- ідейність (сучасна спрямованість, виховна та пізнавальна значущість);
- художність (виразність лексичного матеріалу, відповідність його темі та ідеї танцю, відповідність музичному матеріалу);
- доступність (урахування вікових можливостей виконавців: здатність зрозуміти ідею композиції, емоційно передати його зміст; вікових інтересів та рівня хореографічної підготовки);
- яскраве художнє оформлення твору (підбір костюму, макіяжу, зачіски, реквізиту);

- оригінальність та креативність (як засіб зацікавленості та мотивації до творчої діяльності та розвитку особистісного потенціалу) характерні саме сучасному танцю, який не обмежений нормами або чіткими правилами.

Доцільно обрана тема, образ або сюжет хореографічної постановки сприяє формуванню моральних цінностей, спрямованих на повагу до людини та природи, усвідомлення життєвих пріоритетів, глибинне розуміння таких понять як совість, честь, гідність, добро, зло, любов, що має велике значення для розвитку духовного здоров'я та формування соціально зрілої творчої особистості.

Сучасний етап розвитку хореографії характеризується акумуляцією величезного життєвого змісту і своєрідного у своїх специфічних проявах мистецького досвіду людства. Зміст хореографії у широкому розумінні насправді адекватний життєвій дійсності. Він реалізований у художній формі численних хореографічних образів і творів. Отже, палітру образів і розмаїтий зміст хореографії становлять:

- люди різного віку, статі, різних століть і поколінь, соціального статусу, професійної спрямованості тощо;
- переживання, почуття, стани людей, їхні характери, вчинки, а також спілкування, взаємини людей;
- особливості національного менталітету як певного способу мислення загалом і музично-пластичного зокрема;
- природа у різноманітних її проявах, пори року, світ тварин і птахів, ставлення людини до них;
- народні звичаї, мораль, етика, побут, різні сфери трудової діяльності; літературні сюжети, суспільно-історичні події та сьогодення тощо [73 с. 74-75].

Таким чином, враховуючи широкий зміст та багатство вибору тематичного матеріалу, саме сучасний танець, який тісно пов'язаний із багатством духовного світу особистості, її особливостями мислення та характеру, має потужний потенціал для формування психоемоційних станів

та розвитку психічного й духовного здоров'я, оскільки таким чином підвищує рівень свідомості та розширює особливості світогляду, надає можливість розвитку уяви, фантазії, пізнання нового та індивідуального відтворення власних думок та образів засобом руху.

Для більш точної передачі образу або емоції при розучуванні танцювальної композиції доцільно використовувати наступні методи та прийоми:

- детальна емоційна розповідь педагогом задумки, змістовний опис образу або сюжету;
- бесіда - обговорення матеріалу, включення творчих завдань для зацікавленості виконавців та налаштування їх на спільну творчу діяльність (уявити образ, описати словами, переказати свій досвід, передивитися відеоматеріал на задану тему, тощо);
- прослуховування й аналіз музичного супроводу;
- розучування комбінацій та постановка номеру на основі співтворчості педагога та учнів;
- робота над емоційною складовою композиції (робота з мімікою, виразом емоцій).

Отже, підбір цікавого оригінального змістовного репертуару, сучасного музичного супроводу, створення художнього образу, використання відповідних методів та прийомів творчої діяльності, враховуючи доступність для освоєння з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей молодшого підлітка, розкриває його внутрішній світ, сприяє духовному розвитку, розвиває його творчий потенціал, забезпечує розвиток емоційно-вольових та психофізичних станів розвитку особистості вихованця.

Потужний потенціал для формування складових здоров'язбереження має використання особистісно орієнтованого підходу в навчанні та вихованні дитини. Аналіз наукових поглядів та концепцій дослідників дають змогу під особистісно орієнтовним підходом до навчання та виховання розуміти ставлення педагога до вихованця як до свідомого відповідального суб'єкта

виховної взаємодії, надання можливості кожному учню реалізувати себе через продуктивну діяльність, максимально враховуючи у педагогічному процесі природні здібності, індивідуальні фізичні та психологічні особливості, нахили, інтереси, здібності дитини; сприяння розкриттю особистісного потенціалу у пізнанні, навчальній та творчій діяльності відповідно до інтересів суспільства [67].

Мистецтво хореографії (від грецької хорео – рух, графіо – писати) засноване на музично-організаторських умовних виразних рухах людського тіла. У тому, як людина рухається, жестикулює та пластично реагує на дії інших, проявляються особливості характеру, почуттів, неординарність особистості [74 с. 33].

Розглянемо аспекти втілення особистісно орієнтованого підходу в хореографічній діяльності як умови формування здоров'язбереження, а саме фізіологічний, духовно-психологічний, соціальний аспекти [67]:

- фізіологічний аспект передбачає урахування вікових та індивідуальних фізіологічних особливостей учня, оскільки особистісно орієнтовне навчання є природовідповідним, а процес засвоєння знань, навичок та вмінь є низкою біохімічних процесів в організмі, функціонування яких значною мірою залежить від фізичного здоров'я дитини;

- духовно-психологічний аспект передбачає врахування психологічних та емоційно-вольових особливостей кожного вихованця. У процесі хореографічної діяльності яскраво проявляються індивідуальні характеристики психічних процесів і властивостей людини, її особливості мислення, характеру, психоемоційного типу, на позитивний розвиток яких, може ефективно впливати заняття сучасним танцем;

- соціальний аспект включає великий вибір форм, прийомів та методик творчої діяльності (групової або сольної), завдяки яким підліток може відкрити свої індивідуальні творчі здібності з метою самоствердження та самореалізації в групі ровесників.

Урахування вікових та індивідуальних особливостей при використанні особистісно орієнтованого підходу проявляється на наступних етапах навчально-виховного процесу хореографічної діяльності [67]:

- обрання теми та сюжету хореографічного номеру або постановки;
- вибір рівня складності фізичних або танцювальних вправ, який залежить від фізичних можливостей дитини або її психологічної готовності до їх виконання;
- створення умов для самореалізації обдарованих та талановитих вихованців шляхом надання можливості виконання сольних партій в танцювальному номері та водночас розвитку особистісного потенціалу учнів, які мають певні труднощі у виконанні фізичних вправ або психологічні комплекси, пов'язані, наприклад, з боязню виступати перед глядачами на сцені.

Основним показником реалізації особистісно орієнтованого підходу є гуманізація навчально-виховного процесу, що яскраво проявляється в середовищі танцювального колективу та полягає в дбайливому, чуттєвому ставленні педагога до учня, прояві уваги та поваги до кожної особистості, її характеру, світогляду та почуттів, визначенні неповторності кожної особистості, права на співтворчість та взаємодію. Оскільки заняття сучасними танцями відбуваються у теплій дружній атмосфері, яка сприяє активізації творчого мислення, креативності, розвитку творчої уяви і фантазії, ініціативи та самостійності, реалізація особистісно орієнтованого навчання відбувається невимушено, природнім шляхом та відзначається високим ступенем ефективності [67].

Отже, впровадження особистісно орієнтованого підходу в процесі навчання сучасного танцю створює оптимальні умови для формування здоров'язбереження дітей та молоді. Гармонійна єдність фізіологічного, духовно - психологічного та соціального аспектів особистісно орієнтованого підходу в процесі навчання сучасного танцю сприяє всебічному розвитку та реалізації особистісного потенціалу дитини.

3. До педагогічних умов здоров'язбереження відносимо *упровадження в зміст навчання технік та прийомів сучасного танцю, спрямованих на психофізичний розвиток та використання імпровазації, як засобу для самовираження.*

На особливу увагу заслуговує психофізичний розвиток, як потужна складова здоров'язбереження, оскільки саме під час виконання танцю одночасно задіяні всі системи органів (скелетно-м'язова, опорно-рухова, дихальна, серцево-судинна) та всі пізнавальні процеси психіки (відчуття, сприймання, увага, репродуктивне і продуктивне мислення, уява, пам'ять). Хореографічна діяльність не лише задовольняє потребу школярів у руховій активності, а й сприяє їхньому цілісному розвитку: адекватне вираження в тілесних рухах думок, емоцій, почуттів; хореографічна діяльність характеризується творчою природою, до якої відносяться інноваційність, винахідливість мислення дитини, її розвинені знання, емоції та почуття [75 с. 53].

Активізація психофізичних проявів, формування зв'язків між внутрішнім станом і фізичними рухами дитини відбуваються через вивчення техніки сучасного танцю «контемпорарі денс», яка ґрунтується на наповненості змістом або емоцією окремого руху або елемента, засобом створення образу або за допомогою асоціацій. Таким чином, кожний жест, рух наповнений змістовно та емоційно, відтворює внутрішній стан підлітка та сприяє як фізичному розвитку, так і покращенню психоемоційного стану.

Для більш глибоко розуміння змісту навчання сучасного танцю, яка глибоко впливає на психофізичний розвиток, необхідно розкрити історичні передумови та чинники, що вплинули на появу та встановлення сучасного танцю «контемпорарі денс». Контемпорарі денс (contemporary dance - в перекладі з англ. «сучасний танець») – танцювальний напрям сучасного танцю, що зародився в умовах соціально-політичних перетворень в країнах Західної Європи та США та протягом ХХ ст. під впливом нового стильового напрямку «модерн» – як мистецтво молодих людей в їх прагненні до повної

незалежності від традицій та канонів, яке відповідало, на їх думку, духовним потребам ХХ ст. Філософія модерну базується на ідеях про неможливість пізнання і відтворення сучасного світу засобами класичної культури, що дало початок зародженню сучасного танцю «модерн» на протигагу класичним традиціям балету. В основі сучасного танцю – відмова від канонів традиційних балетних форм, пошук новітніх форм виразності, можливість розкрити свою індивідуальність, духовний світ, передати засобами рухів свої почуття, настрої, думки, емоції. На відміну від класичного балету – концепція, форма, техніка сучасного танцю підлягає постійним змінам, розширюються та збагачуються, наповнюються новими напрямками та варіаціями [76 с. 184].

За визначенням Д. І. Шарикова, контемпорарі денс є «психологічним неокласичним танцем», що на відміну від класичного танцю, де головним є лише фізичний тренаж й академічні балетні канони, має певні переваги, а саме: урок побудований на імпровізаційному принципі, що надає певної свободи викладачеві, можливість експериментувати з музикою, виконавцями, технікою танцю [77 с. 52].

Згідно дослідженням В. Нікітіна одним з критеріїв, який може служити для можливої класифікації напрямів сучасного танцю – лексика, танцювальна мова, тобто той «рас», яким оперує хореограф. В джазовому танці – це одна мова, в танці модерн – друга, в класичному балеті – третя. Особливістю контемпорарі денс є змішання всіх танцювальних мов в єдиний конгломерат. Це історично виправдано. У ХІХ - початку ХХ ст. існувала тільки одна мова - класичного танцю, кодифікована і структурована. Потім з'явилася мова народно-сценічного танцю і зауважимо, що ця мова хай і в дуже стилізованій формі дуже часто використовувалася і в балеті, де отримала назву «характерний танець». Тобто вже почалося з'єднання і взаємовплив двох танцювальних мов. Потім з'явився джазовий танець, який генетично пов'язаний саме з народним африканським танцем і, безумовно, взаємовплив класичного балету і джазового танцю було неминуче. Так народився такий

стиль джазового танцю, як модерн джаз танець, який органічно поєднав техніку класичного балету, танцю модерн і власне джазовий танець. Досягнення хореографів-постмодерністів в області створення нової лексики, нового підходу до руху, пов'язаного безпосередньо з внутрішніми відчуттями танцюриста, синтез танцю з іншими видами мистецтв, привели до нових художніх відкриттів не тільки в мисленні хореографа, але і в способах презентації хореографічного твору [78 с. 83-84].

Враховуючи складність та специфічність сучасного танцю, як виду художньої культури, питання щодо визначення поняття «сучасний танець» залишається відкритим, оскільки концепція, форми, техніки сучасного танцю підлягають постійним змінам, розширюються та збагачуються, наповнюються новими напрямками та варіаціями.

Основні принципи руху контемпорарі денс базуються на диханні та його зв'язку із рухом, гармонійному вибудовуванню тіла, роботі з центром тяжіння та гравітацією, використанні інерції, роботи з навколишнім простором і часом, взаємодії з партнером. Техніка контемпорарі денс ґрунтується на гармонійному синтезі класичного танцю, східних практик, імпровізації, а також різних технік щодо роботи з тілом, диханням, свідомістю.

В цілому, основна ідея уроку техніки «контемпорарі» - це гармонійне, усвідомлене, якісне і ефективне використання тілесної структури танцівника та його рухів під час танцю. Основні аспекти техніки танцю, які розглядаються на занятті – динамічна вибудова осі скелету, артикуляційна робота частин тіла, робота з центром і периферією, ярусність, робота над відчуттям об'єму всередині тіла і тіла в просторі, що веде до зміни якості руху [44 с. 84].

Відомо багато різних технік контемпорарі денс, які постійно змінюються, синтезуються, розширюються новітніми формами та підходами. Серед основних технік контемпорарі денс, які пропонуються для опанування, як базові, в рамках даної програми: *release based techniques* та *flying low*.



Одним з характерних особливостей контемпорарі денс є *метод ізоляції* – глибока робота м'язів різних частин тіла зі своїм ізольованим полем напруги та центром руху. Головний принцип виконання – слідкувати, щоб рухи дійсно були ізольовані та не переміщувалися з одного центру в інший, що іноді викликає труднощі, оскільки анатомічно всі центри дійсно пов'язані. Ізоляції, як правило, піддаються всі центри: від голови до ніг.

*Release based techniques (реліз)* автора Джоан Скіннер – техніка, яка ґрунтується на природних рухах і положеннях тіла, спирається на принципи зменшення напруги, використовуючи дихання й інерцію для полегшення руху. Для техніки релізу характерні принципи розуміння людини як єдиного цілого, де відсутній поділ розуму й тіла, а психоемоційний та духовний стан людини вважається такими ж важливими складовими руху, як і опорно-руховий апарат;

Принципи, пов'язані з технікою реліз:

- використання образів та асоціацій для пробудження нових кінетичних переживань та усвідомлення;
- розуміння людини, як єдності енергетичного потоку, замість ідеї дуальності духу і тіла;
- віра в існування невідомого наміру, який визначає кожний рух людини; при виконанні рухів психологічні якості та емоційний стан людини, такі ж важливі, як і фізичні якості та підготовка [79].

*Flying low (флаінг лоу)* автора Девіда Замбрано – техніка роботи з підлогою та над підлогою, яка спрямована на роботу дихання, звільнення суглобів та м'язів від напруги, використання різних частин тіла як опори, сприйняття цілісності власного тіла та усвідомлення якості руху.

Вправи, які виконуються лежачі та сидячі на підлозі, дають можливість якісно відпрацювати тему дихання, звільнення суглобів та м'язів від зайвої напруги, розблокування затисків у тілі, сприйняття цілісності власного тіла та усвідомлення якості руху, використання різних частин тіла, як опори, можливість «віддавати» вагу тіла «в підлогу» та сприймати підлогу як

партнера. Мета цих дій полягає у налагодженні зв'язку з простором, відчуття часу, стабілізації балансу між внутрішньою та зовнішньою увагою [44 с. 84-85].

Запропонована методика навчання сучасного танцю включає теоретичний та практичний матеріал з основ сучасного танцю «contemporary dance», а також опис основних позицій рук та ніг (Додаток Г), методичні рекомендації виконання основних базових рухів (Додаток Д) та комплекс спеціальних вправ (Додаток Е). Розроблена програма навчання включає опис техніки тренажу, базових рухів та технік, прийомів та форм виконання контемпорарі денс (Додаток Є).

Серед педагогічних умов особливе місце займає впровадження «імпровізації», як характерного унікального прийому сучасного танцю. Імпровізація – (франц. *improvisation*, італ. *improvvisazione*, від лат. *improvisus* – несподіваний, раптовий) різновид художньої творчості, при якому творення відбувається у процесі виконання, без попередньої підготовки [80].

В контемпорарі денс імпровізація – це процес створення рухів без попереднього планування та запам'ятовування з метою індивідуальної свободи вираження емоцій, відчуттів, поглядів думок саме в цей момент існування.

Техніка імпровізації – це розкриття особистого потенціалу через рух, можливість для самовираження, саморозкриття, рефлексії. Саме в сучасному танці на перший план виходить людина – творець з її індивідуальними фізичними та духовно-психологічними особливостями, яка знаходиться у постійному пошуку свого власного «Я» та шляхів розв'язання важливих життєвих питань. Таким чином, імпровізація, як прийом характерний саме для сучасного танцю, сприяє відтворенню індивідуального осмислення власного світогляду і вираження поглядів та емоцій засобом руху.

Техніка імпровізації – це:

- можливість дозволити собі бути і відчувати себе;

- мати чутливість на рівні тіла, руху, дії, образу, інтересу до власного вибору, потенціалу;
- можливість слухати та чути всесвіт, слідувати атракторам, передбачаючи співтворчість із тілом, враховуючи наявність набутого життєвого досвіду та імпульсів, які виникають як внутрішня необхідність «тут і зараз» [44 с. 85].

Теми, засоби, форми, прийоми для імпровізації не мають обмежень та сталих форм, а результат залежить від фізичних та психологічно-емоційних особливостей кожної особистості. Імпровізацію розглядають не тільки як методичний спосіб творення танцю в момент виконання, але й як логічну і психологічну модель творчого процесу взагалі [44 с. 111].

Імпровізація, як окремий танцювальний напрям, перетворившись в певну філософію танцю, займає особливе місце в феномені сучасної танцювальної культури, враховуючи наступні фактори:

- імпровізація виступає потужним інструментом всебічного розвитку танцівника, оскільки одночасно дозволяє удосконалювати фізичні та психічні якості особистості, не залежно від рівня підготовки: від начального до професійного. Особливо яскраво засобом імпровізації проявляється креативне мислення, що дозволяє розкрити творчі здібності та сприяє розвитку самосвідомості та становлення Я-концепції особистості;
- імпровізація шляхом синтезу різних технік сучасного танцю може служити їх взаємозбагаченню та різноманітності будь-яких хореографічних стилів і технік в цілому;
- імпровізація служить засобом пошуку нової хореографічної лексики, засобом вироблення унікального хореографічного матеріалу, а також прийомом постановки комбінації, номеру, вистави.

На сьогодні робота з техніками імпровізації є важливою складовою навчання сучасного танцю з метою розвитку творчого потенціалу вихованця. Для учнів молодшого підліткового віку пропонуємо наступні види імпровізації:

- 1) емоційна (відображення засобами рухів задану емоцію: радість, печаль, щастя, смуток, любов і т. д.);
- 2) образна (відображення засобами рухів заданий образ: квітку, стихію, пору року, тварину художнього героя і т. д.);
- 3) музична (створення рухів під конкретний музичний супровід);
- 4) тілесна (робота окремою частиною або частинами тіла, наприклад лише руками, головою, ногами і т.д);
- 5) рівнева (робота на заданому рівні: стоячи; навпочіпки, на колінах, сидячи, лежачі);
- б) контактна (робота в парі, за одну руку, за дві, без контакту в руках).

Таким чином, через опрацювання техніки імпровізації відбувається активізація психофізичних проявів, формування зв'язків між внутрішнім станом і фізичними рухами дитини, що ґрунтується на наповненості змістом або емоцією окремого руху або елемента, що сприяє як фізичному розвитку, так і розвитку емоційної сфери учня.

Пластична рухова дія як образний виразний рух пов'язана з продуктивною уявою. Дитячій уяві властива рухова природа, включаючись «усім тілом» у творчий процес, дитина імпровізує, знаходить внутрішню свободу [81].

Саме під час імпровізації проявляються характерні риси підлітка, визначені Лєсковою А. [82]:

- прагнення до самопізнання. Молодший підліток прагне розібратися в собі, побільше про себе дізнатися. В процесі самопізнання величезне значення має розвиток рефлексії – здатності до аналізу власних думок, почуттів, станів, вчинків;
- пошук ідеалів, прагнення бути схожим на свій ідеал. Підлітки шукають приклад, еталон особистості, стилю, поведінки. Знаходять різні приклади для наслідування серед відомих особистостей;
- в молодшому підлітковому віці активно формується бажаний образ «Я». Підліток вибудовує його на основі своїх уявлень про те, як має бути в

ідеалі і того, який він зараз. Тобто своєрідне поєднання ідеального і реального образу «Я»;

- перехід від орієнтації на оцінку оточуючих до орієнтації на самооцінку. Спочатку підліток дивиться на себе як би «ззовні», зіставляє себе з іншими (дорослими, однолітками), порівнює. Так формуються власні критерії оцінки себе та оточуючих. Поступово він починає оцінювати себе, орієнтуючись на свій ідеальний образ «Я», тобто яким він хоче, повинен бути [82].

Рожко М. М. відзначає [81], що у середній школі підлітки, опановуючи мовою хореографічного мистецтва, здатні самостійно осягати хореографічні твори, що створює передумови для власної художньої діяльності. У підлітковому і юнацькому віці фізичні дані й експресивні тілесно-рухові особливості набувають першорядного значення. Акцентуються позитивні емоційні стани. Підлітки, як правило, ще не в змозі зрозуміти тілесно-рухову пластичність дорослих і адекватно її оцінити. Однак ознаки граціозного виконання, яскраво вираженої емоційної танцювальної дії вони можуть виділити. У міру накопичення життєвого досвіду вони починають більш багатогранно сприймати й оцінювати себе та інших. Наявність естетичного ідеалу як заходу втілення краси в мистецтві й житті створює основи творчості в будь-якій вибраній сфері діяльності [83 с. 97].

Болданюк О. зазначає, що хореографічне мистецтво займає своє особливе місце в розвитку комунікативних можливостей дитини. Зокрема, у процесі занять танцем учень відшліфовує соціально-перцептивне вміння легко «читати» відтінки почуттів, настрою іншої людини за її мімікою, позами, жестами; власна ж комунікативна поведінка школяра як суб'єкта спілкування стає експресивно-виразнішою, гнучкішою, розкутішою, зрозумілою для оточення [84 с. 17].

Таким чином, можна стверджувати, що застосування прийому імпровізації як потужного засобу вираження особистісно-індивідуальних характеристик, в значній мірі сприяє формуванню комунікативних навичок

та культури спілкування в цілому, що особливо важливо в молодшому підлітковому віці.

Отже, враховуючі вікові особливості молодших підлітків, упровадження в процес навчання характерних технік та прийомів сучасного танцю, спрямованих на психофізичний розвиток та прийому імпровізації сприяє розвитку художнього мислення, формуванню самостійної, оригінальної творчої думки, вихованню винахідливості, прагнення до самовираження, задовольняє потребу в самопізнанні, пошуку та вираження власного «Я», надає можливості для самооцінки та самовираження в сучасному соціуму.

### **Висновки до другого розділу**

З метою обґрунтування педагогічних умов здоров'язбереження молодших підлітків засобом сучасного танцю в закладах позашкільної освіти побудовано модель, що дозволило розкрити зміст та структуру здоров'язбереження молодших підлітків засобом сучасного танцю в закладах позашкільної освіти.

Методологічну основу дослідження забезпечують наукові підходи: холістичний, аксіологічний, особистісний.

При обґрунтуванні моделі застосовані такі педагогічні принципи: принцип задоволення потреби людини в здоров'ї, принцип неперервності і наступності, принцип свідомості й активності, принцип урахування вікових та індивідуальних особливостей, принцип гуманізації, принцип культуро відповідності, принцип превентивності, принцип самовиховання та самореалізації.

Основними завданнями формування здоров'язбереження молодших підлітків засобом сучасного танцю в закладах позашкільної освіти були визначені:

- 1) підвищення мотивації до ведення здорового способу життя;

- 2) розширення системи знань про здоров'я та чинники його збереження, поліпшення досвіду ведення здорового способу життя;
- 3) покращення показників фізичного здоров'я, фізичної підготовленості, функціонального стану організму;
- 4) сприяння поліпшенню психоемоційного стану, духовного розвитку та процесу соціалізації.

На нашу думку, здоров'язбереження молодших підлітків засобом сучасного танцю може складатися з наступних структурних компонентів: мотиваційно – когнітивного, фізично-рухового, психосоціального.

1. Мотиваційно – когнітивний компонент включає наступні складові: формування мотивації до ведення здорового способу життя засобом занять сучасними танцями; оволодіння знаннями з історії, розвитку та техніки сучасного танцю; обізнаність із сутністю та складовими компонентами поняття «здоров'я», «здоровий спосіб життя».

2. Фізично - руховий компонент включає наступні складові: підвищення функціональних можливостей організму; розвиток фізичних якостей та фізичної підготовленості; розвиток координаційних якостей.

3. Психо-соціальний компонент включає наступні складові: зміцнення психоемоційного стану та вольових якостей; розвиток індивідуальних та природних здібностей; духовний розвиток, соціалізація в колективі ровесників засобами спільної творчої діяльності.

Відповідно до структури культури здоров'я підлітків основної школи виокремлено чотири рівні сформованості досліджуваного феномену: високий, вище за середній, середній та низький, що відповідає психолого-педагогічним уявленням і правилам статистичного опрацювання результатів дослідження.

У другому розділі представлено результати констатувального експерименту, що були враховані та стали підґрунтям для проведення формувального педагогічного експерименту.

Використовуючи метод середніх величин, отримано показники рівня сформованості кожного з компонентів когнітивно-мотиваційного, фізично-рухового та психосоціального, що дозволило визначити загальний показник рівня сформованості здоров'язбереження молодших підлітків контрольної та експериментальної групи на етапі констатувального експерименту. Низький рівень мають – КГ – 15,71 %, ЕГ – 14,29 % школярів, середній – КГ – 34,29 %, ЕГ – 34,29 %, вище за середній – КГ – 32,86 %, ЕГ – 34,29 %, а високий рівень – КГ – 17,14 %, ЕГ – 17,14 % школярів, відповідно.

Окремо було проведено дослідження біомеханічних параметрів рухових якостей молодших підлітків методом стабілографії та тензодинамометрії, що дозволило отримати точний кількісний аналіз біомеханічних показників з повною комп'ютерною обробкою зафіксованих результатів.

Отримані дані констатувального експерименту довели відсутність статистично значущої різниці у показниках тестування між показниками контрольної та експериментальної групи.

Аналіз результатів констатувального етапу експерименту дозволив встановити великий потенціал сучасного танцю для розвитку здоров'я молодших підлітків, але ознайомлення з результатами напрацювань і практичним досвідом роботи дали змогу встановити, що специфіка освітнього процесу в закладах позашкільної освіти потребує впровадження новітніх сучасних методів, прийомів, форм роботи для підвищення рівня здоров'язбереження учнів.

Запропонована методика включає теоретичний та практичний матеріал з основ сучасного танцю «contemporary dance» (англ. contemporary dance - сучасний танець). Розкрито історичні передумови та чинники виникнення та розвитку сучасного танцю, визначено поняття сучасного танцю, його особливості та характеристики. Розроблена програма навчання контемпорарі денс включає опис тренажу, базових рухів та технік, прийомів та форм виконання контемпорарі денс, навчально – методичні рекомендації, комплекс



фізичних вправ для розвитку гнучкості, стрибучості та координації. Запропонована методика включає опис основних частин уроку навчання контемпорарі денс: 1) тренаж, 2) техніка (ізоляція, базові рухи, техніки та прийоми), 3) рівні, переміщення у просторі, 4) комбінації, 5) імпровізація.

Навчання сучасного танцю «контемпорарі денс» здійснювалася за допомогою методів: словесно-наочного (ознайомлення з рухом), практичного (засвоєння та виконання руху) та репродуктивно-продуктивного (індивідуальне відтворення руху вихованцем).

Велике значення для формування мотивації до занять сучасними танцями та успішної творчої діяльності застосування цікавих нестандартних креативних форм занять з сучасного танцю: шоу-клас, джем, батл, челендж, майстер-клас, а також культурно-масові заходи (виступи, концерти, фестивалі, змагання).

Особливе місце в навчання сучасного танцю займає характерний прийом «імпровізація» – це прийом пошуку та виконання руху відповідно до теми або завдання з опорою на музику, образ або сюжет в даний момент без попередньої підготовки. Враховуючі вікові особливості молодшого підліткового віку, прийом імпровізація сприяє розвитку художнього мислення, формуванню самостійної, оригінальної творчої думки, вихованню винахідливості, прагнення до самовираження, задовольняє потребу в самопізнанні, пошуку та вираження власного «Я», надає можливості для самооцінки та самовираження молодших підлітків.

Для успішної реалізації творчого задуму та ефективного використання потужного потенціалу танцю на розвиток особистості вихованця мають хореографічні засоби, які нерозривно пов'язані з руховими завданнями, це музичний супровід, репертуар та художній образ (костюм, макіяж, декорації).

Результати констатувального етапу педагогічного експерименту та теоретичного аналізу психолого-педагогічних джерел з проблеми формування здоров'язбереження молодших підлітків засобом сучасного

танцю у закладах позашкільної освіти дозволяють припустити, що досягнення поставленої мети формування високого рівня здоров'язбереження можливе при забезпеченні таких педагогічних умов:

1) створення позитивного соціального середовища шляхом формування мотивації до спільної творчої діяльності в процесі навчання сучасного танцю;

2) спрямування змісту навчання сучасного танцю на формування емоційної-вольової сфери та духовний розвиток молодших підлітків на засадах особистісно-орієнтованого підходу;

3) упровадження в зміст навчання технік та прийомів сучасного танцю, спрямованих на психофізичний розвиток та використання імпровізації, як засобу для самовираження.

Основні наукові результати розділу опубліковано у роботах автора [2; 4; 6; 8; 9; 13; 17].

### **Список використаних джерел до другого розділу**

1. Академічний тлумачний словник URL: <http://sum.in.ua/s/metodyka> (дата звернення 10.08.2019).
2. Занюк С. С. Психология мотивации: Теория и практика мотивирования. Мотивационный тренинг. Киев : Эльга-Н, Ника-Центр, 2001. 351 с.
3. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. Санкт-Петербург : Питер, 2011. 512 с.
4. Mc Clelland D. C. Assessing Human Motivation. New York., 1971.
5. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты : учеб. пособие. Самара : БАХРАХ-М, 2001. 672 с.
6. Бастун Н. Індивідуальний підхід до учнів з високою тривожністю. *Психолог*. 2003. № 33 (верес.). С. 18-19.
7. Гончаренко Т. Тривожна дитина. *Психолог*. 2004. № 5. С. 26-27.
8. Психологу для роботи. Діагностичні методики : збірник / уклад.: М. В. Лемак, В. Ю. Петрище. вид. 2-ге, виправл. Ужгород : Видавництво

Олександрі Гаркуші, 2012. 16 с.

9. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. Москва : Московский психолого-социальный институт. Воронеж : НПО «МОДЭК», 2000. 304 с.

10. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей : учеб. пособие. Донецк : ДонНУ. 2005. 290 с.

11. Чеботарьова В. Д., Майданник В. Г. Пропедевтична педіатрія : підручник для студ. вищих мед. навч. закл. Київ. 1999. 578 с.

12. Волков Л. В. Биологические и педагогические основы современных технологий спортивной подготовки детей и молодежи. Варшава : Академия физической культуры, 2001. 44 с.

13. Зациорский В. М. Спортивная метрология. Москва : Физкультура и спорт, 1982. 256 с.

14. Капітан Т. В. Пропедевтика дитячих хвороб з доглядом за дітьми: підручник для студентів вищих медичних навчальних закладів. Вінниця : ДП ДКФ, 2006. 792 с.

15. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. Київ : Олімпійська література, 2011. 224 с.

16. Апанасенко Г. Л. Волгіна Л. Н., Бушуєв Ю. В. Експрес-скринінг рівня соматичного здоров'я дітей та підлітків: метод. реком. Київ : КМАПО, 2000. 12 с.

17. Енциклопедія освіти / Акад. пед. наук України ; головний ред. В. Г. Кремень. Київ : Юрінком Інтер, 2008. 1040 с.

18. Кабанова Т. А., Новиков В. А. Тестирование в современном образовании : учеб. пособ. Москва : Высшая школа, 2010. 420 с.

19. Кірсанов В. В. Психолого-педагогічна діагностика : підручник. Київ : Альтерпрес, 2002. 220 с.

20. Навчальна програма з фізичної культури 5–9 класи. URL: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/navchalni->

[programi/navchalni-programi-5-9-klas](#) (дата звернення 20.08.2019).

21. Носко М. О., Гаркуша С. В. Метрологія фізичного виховання та спорту : лабораторний практикум. Чернігів, 2007. 32 с

22. Гласс Д., Стенли Д. Статистические методы в педагогике и психологии / пер. с англ. Л. И. Хайрусовой ; под общ. ред. Ю. П. Аллера. Москва : Прогресс, 1976. 495 с.

23. Носко М. О., Огієнко М. М., Почтар О. М. Стабілографічні показники статодинамічної рівноваги, як один з критеріїв здоров'я школярів. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*. Чернігів, 2009. Вип. 69. С. 150–154.

24. Спортивная медицина / под ред. А. В. Чоговадзе, Л. А. Бутченко. Москва : Медицина, 1984. 384 с.

25. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Ч. 1. Тернопіль : Навч. книга-Богдан, 2009. 272 с.

26. Клименко В. В. Тензометрическая установка для биомеханических исследований движений человека. *Материалы Всесоюз. науч.-технич. конф. "Электроника и спорт"* (16-19 апреля 1968 г.). Ленинград, 1968. С. 31–32.

27. Лапутин А. Н., Бобровник В.И. Олимпийскому спорту – высокие технологии. Київ : Знання, 1999. 64 с.

28. Лапутин А. Н., Уткин В. Л. Технические средства обучения : учеб. пособие для ин-тов физ. культуры Москва : Физкультура и спорт, 1990. 80 с.

29. Комп'ютерна техніка та методи математичної статистики у фізичному вихованні і спорті / Л. В. Денисова та ін. Київ : Олимп. л-ра, 2015. 211 с.

30. Худолій О., Іващенко О. Моделювання процесу навчання та розвитку рухових здібностей у дітей і підлітків: монографія. Харків : «ОВС», 214. 320 с.

31. Тимошенко О. В., Дьоміна Ж. Г. Моделювання і прогнозування у

фізичному вихованні та спорті : метод. посіб. Київ, 2014. 198 с.

32. Гуменюк Т. Б. Моделювання в педагогічній діяльності. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 13: Проблеми трудової та професійної підготовки*. Київ. 2010. Вип. 7. С. 66-72

33. Словник української мови. URL : <https://slovyk.ua/index.php?swrd=ХОЛІСТИЧНИЙ> (дата звернення 1.08.2019)

34. Міхеєнко О. І. Холістичний підхід до оцінки рівня здоров'я організму людини. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2012. № 1 (19). С. 36-45.

35. Гаркуша С. В. Формування готовності майбутніх фахівців фізичного виховання до використання здоров'язбережувальних технологій: теоретико-методичний аспект : монографія. Чернігів : Видавець Лозовий В. М., 2014. 392 с.

36. Моїсеєв С. О. Особистісно орієнтоване фізичне виховання старшокласників загальноосвітньої школи : монографія. Херсон : РПО, 2009. 153 с.

37. Бех І. Д. Виховання особистості: монографія : У 2 кн. Кн. 1. Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади. Київ : Либідь, 2003. 280 с.

38. Бех І. Д. Виховання особистості: монографія : У 2 кн. Кн. 2. Особистісно орієнтований підхід: науково-практичні засади. Київ : Либідь, 2003. 344 с.

39. Дубогай О. Теоретичні та методичні аспекти особистісно-орієнтованого підходу у фізичному вихованні дітей. *Дошкільна освіта*. 2005. № 2(8). С. 15-18.

40. Пехота О. М. Особистісно орієнтована освіта і технології. *Наукові праці МФ НаУКМА*. Миколаїв. 2000. Т. VII. С. 26-28.

41. Білецька І. О., Коберник О. М. Методи і засоби особистісно орієнтованого виховання : навчально-методичний посібник. Умань : СПД Жовтий, 2009. 148 с.

42. Професійна педагогічна освіта: особистісно орієнтований підхід: монографія / за ред. О. А. Дубасенюк. Житомир : ЖДУ ім. І. Франка, 2012. 436 с.
43. Степанов О. М., Фіцула М. М. Основи психології і педагогіки : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2012. 528 с.
44. Сучасний танець. Основи теорії і практики : навч. посіб. / О. О. Бігус та ін. Київ : Ліра-К, 2017. 264 с.
45. Шалапа С. В., Корисько Н. М. Методика роботи з хореографічним колективом : підручник. Ч. 1. Київ : НАКККІМ, 2015. 252 с.
46. Методичні рекомендації до самостійних занять з дисципліни “Фізичне виховання” для студентів спеціальних медичних груп із захворюваннями серцево-судинної системи / уклад.: І. Ю. Карпюк, Т.К. Обезюк. Київ : НТУУ «КПІ», 2016. – 50 с.
47. Руховий розвиток школярів різних вікових груп : наукове видання/ за наук. ред. М. О. Носка. Чернігів: Десна Поліграф, 2020. 408 с.
48. Савчин М. В. Педагогічна психологія : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2007. 424 с.
49. Эриксон Э. Детство и обществ. 2-е изд. Санкт-Петербург : Речь, 2000. 416 с.
50. Шамне А. В. Психосоціальні аспекти розвитку особистості та особистісних переживань при фрустрації соціальних потреб у дітей шкільного віку. URL: [https://www.researchgate.net/publication/326737594\\_Psihosocialni\\_aspekti\\_rozvitku\\_osobistosti\\_ta\\_osobistisnih\\_perezivan\\_pri\\_frustracii\\_socialnih\\_potreb\\_u\\_ditej\\_skilnogo\\_viku](https://www.researchgate.net/publication/326737594_Psihosocialni_aspekti_rozvitku_osobistosti_ta_osobistisnih_perezivan_pri_frustracii_socialnih_potreb_u_ditej_skilnogo_viku) (дата звернення 18.08.2019).
51. Философский энциклопедический словарь / гл. редакция: Л. Ф. Ильичев. Москва: Сов. энцикл., 1983. 840 с.
52. Выготский Л. С. Педагогическая психология. Москва : Педагогика, 1991. 480 с.
53. Академічний тлумачний словник української мови. URL:

<http://sum.in.ua/s> (дата звернення 15.08.2019).

54. Литвин А. Мацейко О. Методологічні засади поняття «педагогічні умови». Педагогіка і психологія професійної освіти. 2013. № 4. С. 43-63.

55. Педагогика : учеб. пособ. для студ. пед. учеб. завед. / В. А. Сластенин и др.. Москва : Школьная Пресса, 2002. 512 с.

56. Словник-довідник з професійної педагогіки / за ред. А.В. Семенової. Одеса : Пальміра, 2006. 221с.

57. Підготовка майбутнього вчителя до впровадження педагогічних технологій / за ред. І. А. Зязюна, О. М. Пехоти. Київ : А.С.К., 2003. 240 с.

58. Манько В. М. Дидактичні умови формування у студентів професійно-пізнавального інтересу до спеціальних дисциплін. *Соціалізація особистості : зб. наук. пр. Національного педагогічного університету ім. М. Драгоманова*. Київ : Логос, 2000. Вип. 2. С.153—161.

59. Бабанский Ю. К. Избранные педагогические труды. Москва : Педагогика, 1989. 560 с.

60. Найн А. Я. О методологическом аппарате диссертационных исследований. *Педагогика*. 1995. №5. С.44—49.

61. Гриньова М. В. Саморегуляція : навч.-метод. посібник. Псков : АСМІ. 2008. 268 с.

62. Смелзер Н. Соціологія : пер. с англ. Москва : Фенікс, 1994. 688 с.

63. Лещук Г. Соціалізація підлітків у процесі дозвілєвої діяльності. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія : Педагогіка. Соціальна робота. 2012. Вип. 25. С. 112-115.

64. Забродський М. М. Вікова психологія : посібник. Київ : Академія, 2002. 103 с.

65. Савчин М. В. Вікова психологія : посібник / под. ред. М. В. Савчин, Л. П. Василенко. Київ : Академвидав, 2005. 360 с.

66. Хольченкова Н. М. Хореографія як засіб формування культури здоров'язбереження дітей та молоді. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка*. 2017. Вип. 143 С. 315-319.

67. Хольченкова Н. М. Особистісно орієнтований підхід у хореографічній діяльності як умова формування здоров'язбереження дітей та молоді. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 16. Творча особистість учителя: проблеми теорії і практики: збірник наукових праць*. Вип. 28. 2017. С. 60-65.

68. Хольченкова Н. М. Формування здоров'язбережувальної компетентності учнів засобами хореографії. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково–педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт)*. 2017. Вип. 3К(97)18. С. 581-586.

69. Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ : Либідь, 2007. 256 с.

70. Волошина Л. Особливості підготовки фахівців-хореографів. *Вісник Львівського університету. Серія : Мистецтвознавство*. Львів, 2014. Вип. 14. С. 267-273.

71. Иванников В. А. Психологические механизмы волевой регуляции. Москва : УРАО, 1998. 144 с.

72. Полілуєва І. В. Вікові особливості емоційно – вольової регуляції діяльності людини. *Науковий огляд* No 8(29), 2016. URL: <https://naukajournal.org/index.php/naukajournal/article/view/938> (дата звернення 20.08.2019).

73. Шевчук А. С. Дитяча хореографія : навч.-метод. посіб. Тернопіль : Мандрівець, 2016. 288 с.

74. Годовський В. Теорія і методика роботи з дитячим хореографічним колективом : методичні рекомендації, лекції, навчальна програма. Рівне : РДГУ, 2000. 76 с.

75. Гончаренко Ю. В. Структурні компоненти естетичного виховання молодших школярів у процесі хореографічної діяльності. *Наукові записки Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка. Сер. : Педагогічні науки*. 2017. Вип. 157. С. 51-54. .



76. Хольченкова Н. М. Сучасний танець: основні напрями та характерні особливості розвитку. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка*. 2018. Вип. 154, т.2. С. 183–187.

77. Шариков Д. І. «Contemporary dance» у балетмейстерському мистецтві : навч. посіб. Київ: КиМУ, 2010. 170 с.

78. Никитин В. Ю. Современный танец или contemporary dance?. *Театр. Живопись. Кино. Музыка*. Москва : ГИТИС, 2014. С.77-96.

79. Maria del Pilar Naranjo Rico. Release technique. URL : <https://www.contemporary-dance.org/release-technique.html> (дата звернення 20.08.2019).

80. Енциклопедія сучасної України. URL : [https://esu.com.ua/search\\_articles.php?id=13279](https://esu.com.ua/search_articles.php?id=13279) (дата звернення 21.08.2019).

81. Рожко М. М. Вплив хореографічного мистецтва на формування особистості людини. *Науковий вісник Донбасу*. 2014. - № 4. URL : [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvd\\_2014\\_4\\_26](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvd_2014_4_26). (дата звернення 21.08.2019).

82. Лєскова А. А. Психологічні особливості молодшого підліткового віку. *Теоретичні та практичні засади діяльності класного керівника 6-го класу : наук.-метод. збірка*. Одеса, 2014. С. 68-76.

83. Суртаев В. Я. Ценностные ориентации молодежи в социокультурном пространстве. Санкт-Петербург. : АТН, 2010. 352 с.

84. Балдинюк О. Використання уроків хореографії як засобу розвитку творчого потенціалу молодших школярів. *Сучасні стратегії розвитку хореографічної освіти: матеріали V Всеукр. наук.-практ. Конференції (м. Умань, 20 березня 2018 р.)*. Умань: ВПЦ «Візаві», 2018. С. 15-18.

### РОЗДІЛ 3

## ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ ТА МОДЕЛІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ МОЛОДШИХ ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ СУЧАСНОГО ТАНЦЮ В ЗАКЛАДАХ ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

Як вже було зазначено в другому розділі, структура здоров'язбереження молодших підлітків включає в себе три компоненти – когнітивно-мотиваційний, фізично-руховий та психо-соціальний.

Нагадаємо, що в основі фізично-рухового компоненту лежить оцінка рівня соматичного здоров'я за допомогою системи, розробленої Г.Л. Апанасенко та набір стандартних тестів зі шкільної програми з предмету «Фізична культура» (для 5 класу) для визначення рівня розвитку фізичних якостей молодших підлітків. З метою визначення рівня сформованості когнітивно-мотиваційного компоненту використано спеціально розроблену анкету для визначення обізнаності із сутністю поняття здоров'я та впливу занять сучасними танцями на власне здоров'я та благополуччя, а також модифікований тест мотивації до успіху Т. Елерса для оцінення сили прагнення до досягнення мети й до успіху. Психо-соціальний компонент оснований на модифікованому тесті шкільної тривожності Філіпса з метою вивчення рівня і характеру тривожності та загального емоційного стану дитини.

Маючи значення рівнів сформованості всіх складових здоров'язбереження методом середніх величин було визначено загальний показник рівня сформованості здоров'язбереження молодших підлітків контрольної (КГ) та експериментальної (ЕГ), що становить підґрунття для проведення формувального етапу експерименту.

Окремо проведено діагностування біомеханічних параметрів рухових якостей молодших підлітків та особливостей біодинамічної і координаційної структури танцювальних елементів методами стабілографії та

тензодинамометрії, що дозволило отримати точний кількісний аналіз біомеханічних показників з повною комп'ютерною обробкою зафіксованих результатів, що становить додаткову ґрунтовну платформу для дослідження рухового розвитку молодших підлітків.

У ході формувального етапу експерименту ми намагалися максимально повно вивчити вплив розробленої моделі та створених педагогічних умов на компоненти здоров'язбереження, які визначались за показниками фізичного здоров'я, фізичної підготовленості, біомеханічних параметрів рухових якостей, мотивації до ведення здорового способу життя, психоемоційного стану та соціальної адаптованості молодших підлітків. Пропонуємо в наступних параграфах розглянути результати формувального етапу експерименту, виявити динаміку за всіма показниками та різницю в загальному показнику рівня сформованості здоров'язбереження молодших підлітків КГ та ЕГ.

### **3.1. Рівні сформованості фізично-рухового компоненту здоров'язбереження молодших підлітків на формувальному етапі експерименту**

Діагностування стану сформованості фізично-рухового компоненту здоров'язбереження здійснювалось шляхом оцінювання змін у показниках фізичної підготовленості, серцево-судинної, дихальної систем організму молодших підлітків (таблиця 3.1, рис. 3.1.): ЧСС – КГ –  $83,77 \pm 4,28$  уд./хв, ЕГ –  $77,33 \pm 3,63$  уд./хв ( $P < 0,05$ ); САТ – КГ –  $116,68 \pm 5,38$  мм рт.ст, ЕГ –  $121,84 \pm 5,44$  мм рт.ст ( $P < 0,05$ ); ДАТ – КГ –  $78,02 \pm 4,96$  мм рт.ст, ЕГ –  $81,10 \pm 5,03$  мм рт.ст ( $P < 0,05$ ); кистьова динамометрія: 1 / домінантна – КГ –  $18,22 \pm 1,34$  кг, ЕГ –  $19,99 \pm 1,42$  кг ( $P < 0,05$ ) та 2 – КГ –  $16,47 \pm 1,22$  кг, ЕГ –  $17,83 \pm 1,46$  кг ( $P < 0,05$ ); ЖЄЛ – КГ –  $1,94 \pm 0,17$  л, ЕГ –  $2,10 \pm 0,19$  л ( $P < 0,05$ ); затримка дихання на вдиху – КГ –  $41,53 \pm 3,21$  с, ЕГ –  $44,08 \pm 3,40$  с ( $P < 0,05$ ); затримка дихання на видиху – КГ –  $20,22 \pm 1,26$  с, ЕГ –  $21,42 \pm 1,41$  с ( $P < 0,05$ ); ОГК вдих – КГ –  $75,80 \pm 3,89$  см, ЕГ –  $77,98 \pm 4,13$  см ( $P < 0,05$ );

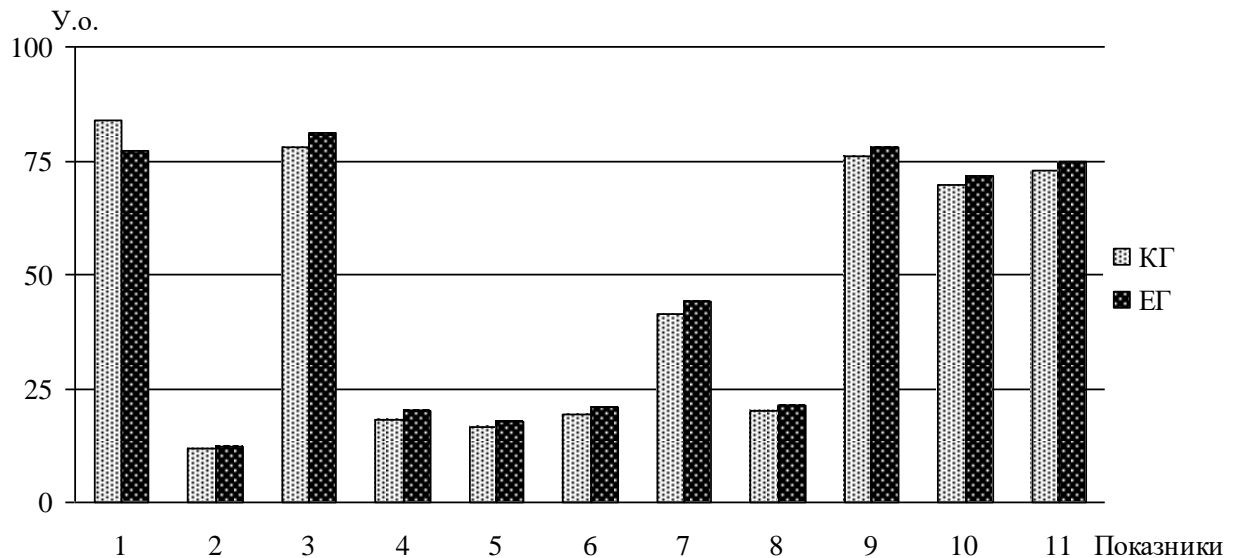
ОГК видих – КГ –  $69,61 \pm 3,14$  см, ЕГ –  $71,47 \pm 3,26$  см ( $P < 0,05$ ); ОГК пауза – КГ –  $72,95 \pm 3,69$  см, ЕГ –  $74,72 \pm 3,74$  см ( $P < 0,05$ ) відповідно.

Таблиця 3.1.

Показники стану серцево-судинної, дихальної систем організму та кистьової динамометрії молодших підлітків на формувальному етапі експерименту ( $t_{кр.} = 1,977$  ( $p < 0,05$ ))

№ з/п	Показники		Од. виміру	Контрольна група (n = 70)	Експериментальна група (n = 70)	P ( $t_{емп.}$ )
1	ЧСС		уд./хв	$83,77 \pm 4,28$	$77,33 \pm 3,63$	< 0,05 (9,604)
2	САТ		мм рт.ст	$116,68 \pm 5,38$	$121,84 \pm 5,44$	< 0,05 (5,652)
3	ДАТ		мм рт.ст	$78,02 \pm 4,96$	$81,10 \pm 5,03$	< 0,05 (3,650)
4	Кистьова динамометрія	1 / домінантна	кг	$18,22 \pm 1,34$	$19,99 \pm 1,42$	< 0,05 (7,612)
5		2	кг	$16,47 \pm 1,22$	$17,83 \pm 1,46$	< 0,05 (5,968)
6	ЖЄЛ		л	$1,94 \pm 0,17$	$2,10 \pm 0,19$	< 0,05 (5,061)
7	Затримка дихання (Проби Штанге та Генчі)	вдих	с	$41,53 \pm 3,21$	$44,08 \pm 3,40$	< 0,05 (4,563)
8		видих	с	$20,22 \pm 1,26$	$21,42 \pm 1,41$	< 0,05 (5,306)
9	Об'єм грудної клітини (ОГК)	вдих	см	$75,80 \pm 3,89$	$77,98 \pm 4,13$	< 0,05 (3,218)
10		видих	см	$69,61 \pm 3,14$	$71,47 \pm 3,26$	< 0,05 (3,436)
11		пауза	см	$72,95 \pm 3,69$	$74,72 \pm 3,74$	< 0,05 (2,811)

Найбільша різниця в показниках КГ та ЕГ на формувальному етапі експерименту у показниках кистьової динамометрії – домінанта 9,75 % та друга 8,24 %, ЖЄЛ – 7,94 % та ЧСС – 7,69 %. Діапазон зміни показників коливався від 9,75 % до 2,42 %, що в середньому складає – 5,64 %.



1 – ЧСС, 2 – САТ, 3 – ДАТ, кистьова динамометрія: 4 – 1 / домінантна, 5 – 2, 6 – ЖЄЛ, 7 – затримка дихання вдих, 8 – затримка дихання видих, 9 – ОГК вдих, 10 – ОГК видих, 11 – ОГК пауза.

Рис. 3.1. Показники стану серцево-судинної, дихальної систем організму та кистьової динамометрії молодших підлітків на формувальному етапі експерименту

Медико-біологічні показники та гомеостатичні інтегральні індекси молодших підлітків також реєструвались на етапі формувального експерименту, отримано наступні показники (таблиця 3.2, рис. 3.2): життєвий індекс складає у КГ –  $55,83 \pm 14,35$  ум. од, ЕГ –  $58,59 \pm 11,79$  ум. од ( $P > 0,05$ ); силовий індекс – КГ –  $59,26 \pm 14,72$  ум. од, ЕГ –  $65,81 \pm 15,86$  ум. од ( $P < 0,05$ ); індекс Робінсона – КГ –  $85,68 \pm 15,51$  ум. од, ЕГ –  $78,38 \pm 22,64$  ум. од ( $P < 0,05$ ); індекс Руф'є становить у КГ –  $8,48 \pm 5,50$  ум. од, у ЕГ –  $6,67 \pm 4,29$  ум. од ( $P < 0,05$ ); швидкісний індекс – КГ –  $3,89 \pm 0,92$  ум. од, ЕГ –  $3,92 \pm 0,91$  ум. од ( $P > 0,05$ ); швидкісно-силовий індекс – КГ –  $1,15 \pm 0,20$  ум. од, ЕГ –  $1,24 \pm 0,29$  ум. од ( $P < 0,05$ ) відповідно.

Найбільша різниця в показниках КГ та ЕГ на формувальному етапі експерименту у показниках індексу Руф'є – 21,34 %, силовий індекс – 11,05 % та індексу Робінсона – 8,52 %. Діапазон зміни показників коливався від 21,34 % до 0,77 %, що в середньому складає – 9,08 %.

Таблиця 3.2

Показники гомеостатичних інтегральних індексів молодших підлітків  
формувальний етап експерименту ( $t_{кр.} = 1,977$  ( $p < 0,05$ ))

№ з/п	Показники	Од. виміру	КГ	ЕГ	Р
1	Життєвий індекс	ум. од.	55,83±14,35	58,59±11,79	> 0,05 (1,243)
2	Силовий індекс	ум. од.	59,26±14,72	65,81±15,86	< 0,05 (2,533)
3	Індекс Робінсона	ум. од.	85,68±15,51	78,38±22,64	< 0,05 (2,226)
4	Індекс Руф'є	ум. од.	8,48±5,50	6,67±4,29	< 0,05 (2,171)
5	Швидкісний індекс	ум. од.	3,89±0,92	3,92±0,91	> 0,05 (0,194)
6	Швидкісно-силовий індекс	ум. од.	1,15±0,20	1,24±0,29	< 0,05 (2,137)

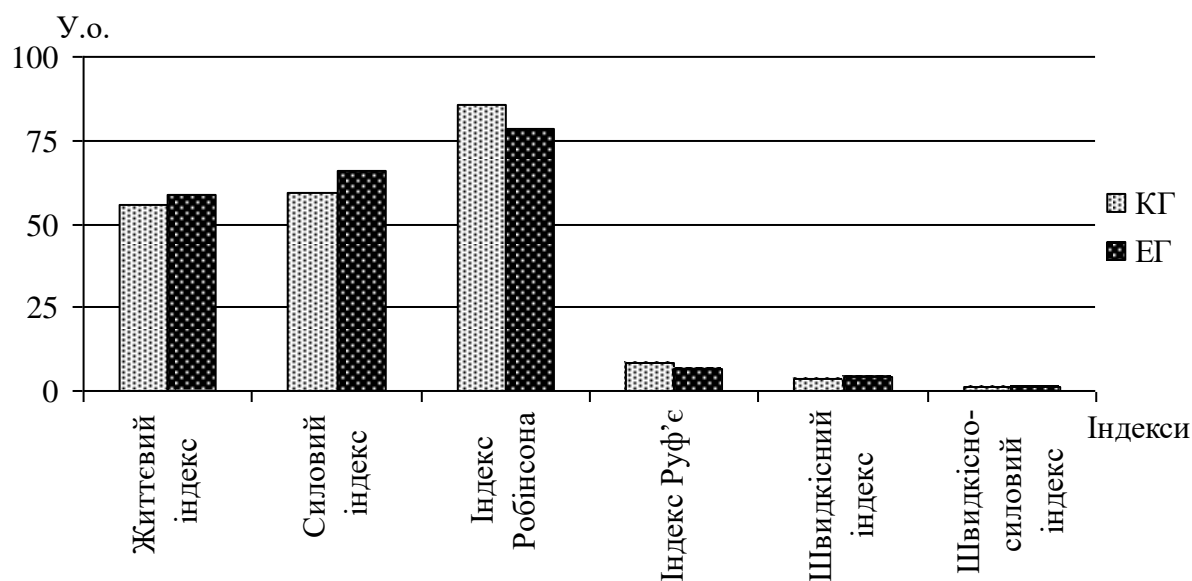


Рис. 3.2. Показники гомеостатичних інтегральних індексів молодших підлітків (формувальний етап експерименту)

Інтегруючи показники індексів на формувальному етапі експерименту в оцінку, отримано наступні результати у таблиці 3.3 та на рис. 3.3. Життєвий індекс: низький рівень мають КГ – 1,43 %, ЕГ – 0,00 % школярів 11 років; середній рівень – КГ – 37,14 %, ЕГ – 20,00 %; вище за середній – КГ – 45,71 %, ЕГ – 61,43 %; високий – КГ – 15,71 % та ЕГ – 18,57 %

школярів ( $P > 0,05$ ), відповідно.

Силовий індекс: низький рівень мають КГ – 10,00 %, ЕГ – 0,00 % школярів; середній рівень – КГ – 31,43 %, ЕГ – 15,71 %; вище за середній – КГ – 44,29 %, ЕГ – 64,29 %; високий – КГ – 14,29 %, ЕГ – 20,00 % школярів 11 років ( $P < 0,05$ ), відповідно.

Таблиця 3.3.

Рівень сформованості соматичного здоров'я молодших підлітків  
формувальний етап експерименту (Ткр. = 7,81 ( $P < 0,05$ ))

№ з/п	Показники	Од. виміру	Рівень								Р (Тспост.)
			Низький		Середній		Достатній		Високий		
			КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	
1	Життєвий індекс	ум. од.	1,43	0,00	37,14	20,00	45,71	61,43	15,71	18,57	>0,05 (6,38)
2	Силовий індекс	ум. од.	10,00	0,00	31,43	15,71	44,29	64,29	14,29	20,00	<0,05 (13,91)
3	Індекс Робінсона	ум. од.	15,71	7,14	35,71	21,43	37,14	55,71	11,43	15,71	<0,05 (7,82)
4	Індекс Руф'є	ум. од.	2,86	0,00	38,57	20,00	45,71	62,86	12,86	17,14	<0,05 (8,45)
5	Швидкісний індекс	ум. од.	17,14	15,71	28,57	17,14	44,29	48,57	10,00	18,57	>0,05 (3,98)
6	Швидкісно-силового індекс	ум. од.	12,86	1,43	30,00	18,57	45,71	62,86	11,43	17,14	<0,05 (10,98)

Індекс Робінсона : низький рівень мають КГ – 15,71 %, ЕГ – 7,14 % школярів 11 років; середній рівень – КГ – 35,71 %, ЕГ – 21,43 %; вище за середній – КГ – 37,14 %, ЕГ – 55,71 %; високий – КГ – 11,43 % та ЕГ – 15,71 % школярів ( $P < 0,05$ ), відповідно.

Індекс Руф'є: низький рівень мають КГ – 2,86 %, ЕГ – 0,00 % школярів; середній рівень – КГ – 38,57 %, ЕГ – 20,00 %; вище за середній –

КГ – 45,71 %, ЕГ – 62,86 %; високий – КГ – 12,86 % та ЕГ – 17,14 % школярів 11 років ( $P < 0,05$ ), відповідно.

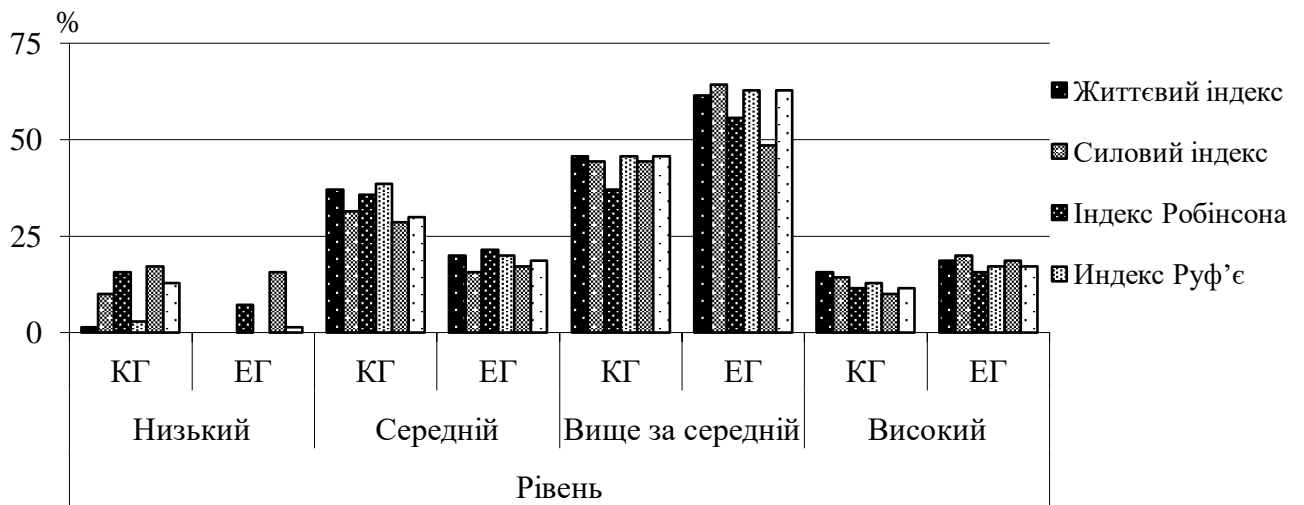


Рис. 3.3. Рівень сформованості соматичного здоров'я молодших підлітків (формувальний етап експерименту)

Швидкісний індекс: низький рівень мають КГ – 17,14 %, ЕГ – 15,71 % школярів 11 років; середній рівень – КГ – 28,57 %, ЕГ – 7,14 %; вище за середній – КГ – 44,29 %, ЕГ – 48,57 %; високий – КГ – 10,00 %, ЕГ – 18,57 % школярів ( $P > 0,05$ ), відповідно.

Швидкісно-силовий індекс: низький рівень мають КГ – 12,86 %, ЕГ – 1,43 % школярів; середній рівень – КГ – 30,00 %, ЕГ – 18,57 %; вище за середній – КГ – 45,71 %, ЕГ – 62,86 %; високий – КГ – 11,43 %, ЕГ – 17,14 % школярів 11 років ( $P < 0,05$ ), відповідно.

За всіма показниками, КГ та ЕГ на формувальному етапі експерименту, спостерігається позитивна динаміка, 4 із 6 мають статистично підтверджену зміну з імовірністю 95 % .

Отже, аналіз отриманих результатів дав змогу визначити експрес-оцінку рівня фізичного здоров'я (Г.Л. Апанасенко) на формувальному етапі експерименту, результати представлено на таблиці 3.4 та на рис. 3.4. Низький рівень мають – КГ – 10,00 %, ЕГ – 2,86 % школярів 11 років, середній – КГ – 34,29 %, ЕГ – 18,57 %, вище за середній – КГ – 44,29 %, ЕГ – 18,57 %, високий – КГ – 11,43 %, ЕГ – 17,14 % школярів 11 років ( $P < 0,05$ ), відповідно.



ЕГ – 58,57 %, а високий рівень – КГ – 11,43 %, ЕГ – 20,00 % школярів, відповідно Так, як  $T_{кр.} = 7,81$ , а  $T_{спост.} = 9,07$  ( $T_{кр.} < T_{спост.}$ ) маємо статистично значущу різницю між контрольною та експериментальною групою ( $P < 0,05$ ), тобто зміни, які відбулись у результаті застосування методики достовірні.

Таблиця 3.4

Рівень сформованості фізичного здоров'я молодших підлітків у %  
формувальний етап експерименту ( $T_{кр.} = 7,81$  ( $P < 0,05$ ),  $T_{спост.} = 9,07$ )

Стан фізичного здоров'я (за Г. Л. Апанасенко)	Рівні сформованості стану фізичного здоров'я	Сума балів	%	
			КГ	ЕГ
Низький	Низький	6 і менше	10,00	2,86
Нижче за середній				
Середній	Середній	7-14	34,29	18,57
Вище за середній	Достатній	14-22	44,29	58,57
Високий	Високий	22-29	11,43	20,00

Найбільша різниця в показниках КГ та ЕГ на формувальному етапі експерименту спостерігалась на середньому рівні – 21,43 %, а найменша на низькому рівні – 11,43 %, що в середньому складає – 16,43 %.

Отже, за час проведення педагогічного експерименту зазнали змін функціональні показники та рівень фізичного здоров'я молодших підлітків як експериментальної так і контрольної груп, однак в експериментальній групі зміни всіх показників були більш суттєвими.

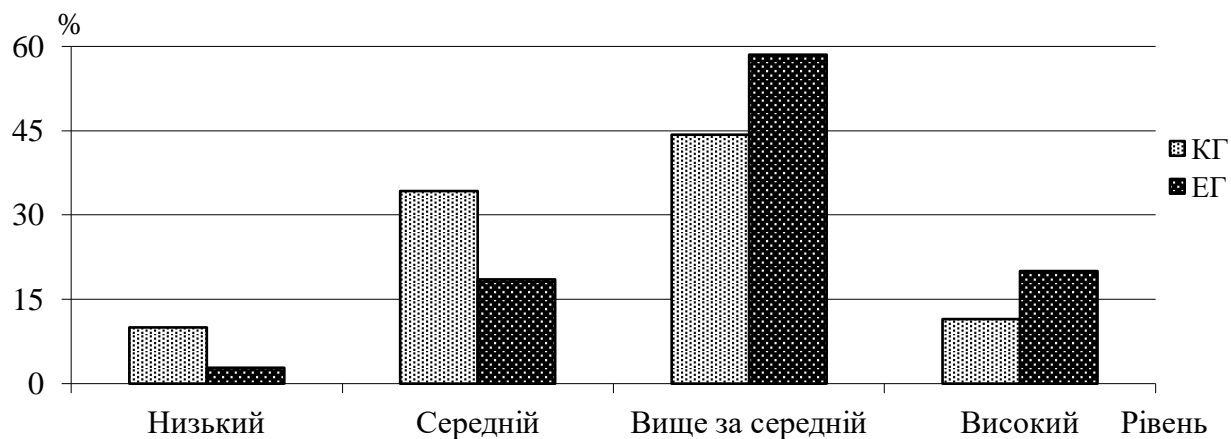


Рис. 3.4. Рівні сформованості фізичного здоров'я молодших підлітків (формувальний етап експерименту)

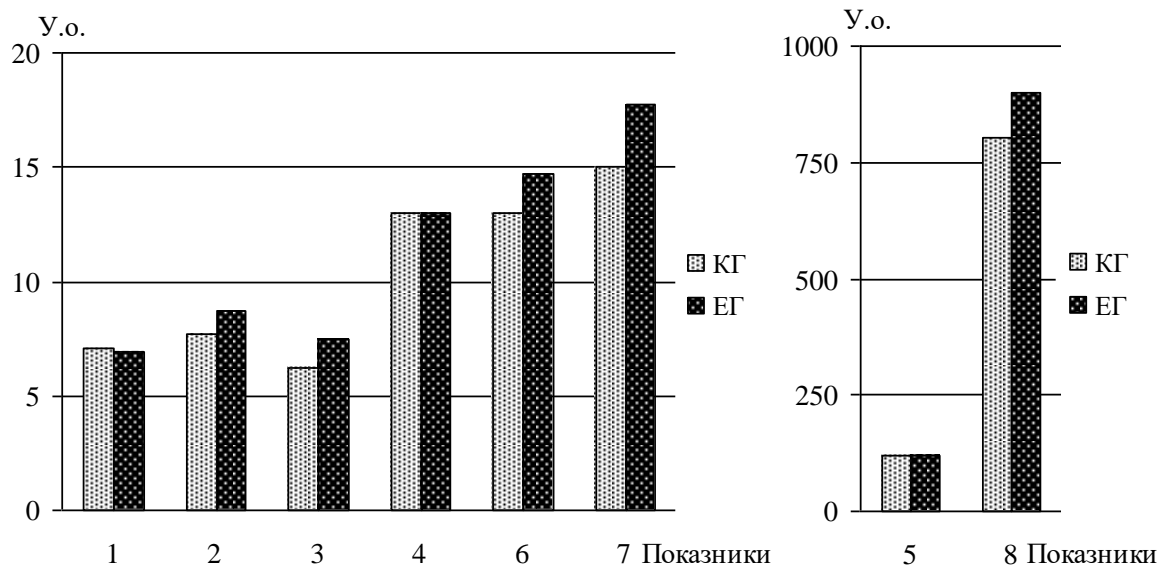
Для визначення статну сформованості фізично-рухового компоненту здоров'я збереження виявлено зміни в рівнях фізичної підготовленості школярів 11 років на формувальному етапі експерименту. Результати представлено у табл. 3.5 та на рис. 3.5: біг 30 м – КГ –  $7,06 \pm 0,96$  с,

Таблиця 3.5

Рівень фізичної підготовленості молодших підлітків на формувальному етапі експерименту ( $t_{кр.} = 1,977$  ( $p < 0,05$ ))

№ з/п	Рухові тести	Од. виміру	КГ	ЕГ	Р
1	Біг 30 м	с	$7,06 \pm 0,96$	$6,94 \pm 1,09$	$> 0,05$ (0,691)
2	Нахил тулуба вперед із положення сидячи	см	$7,73 \pm 2,76$	$8,69 \pm 2,35$	$< 0,05$ (2,216)
3	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи	к-ть разів	$6,25 \pm 2,50$	$7,50 \pm 3,75$	$< 0,05$ (2,320)
4	Човниковий біг $4 \times 9$ м	с	$13,02 \pm 1,81$	$12,96 \pm 1,89$	$> 0,05$ (0,192)
5	Стрибок у довжину з місця	см	$118,84 \pm 21,38$	$120,10 \pm 19,96$	$> 0,05$ (0,360)
6	Метання малого м'яча на дальність	м	$12,96 \pm 3,19$	$14,69 \pm 4,75$	$< 0,05$ (2,530)
7	Піднімання тулуба в сід за 30 с	к-ть разів	$15,00 \pm 6,25$	$17,75 \pm 3,50$	$< 0,05$ (3,212)
8	Рівномірний біг без урахування часу	м	$803,25 \pm 311,50$	$898,25 \pm 221,75$	$< 0,05$ (2,079)

ЕГ –  $7,06 \pm 0,96$  с ( $P > 0,05$ ); нахил тулуба вперед із положення сидячи – КГ –  $7,73 \pm 2,76$  см, ЕГ –  $8,69 \pm 2,35$  см ( $P < 0,05$ ); згинання та розгинання рук в упорі лежачи – КГ –  $6,25 \pm 2,50$  к-ть разів, ЕГ –  $7,50 \pm 3,75$  к-ть разів ( $P < 0,05$ ); човниковий біг  $4 \times 9$  м – КГ –  $13,02 \pm 1,81$  с, ЕГ –  $12,96 \pm 1,89$  с ( $P > 0,05$ ); стрибок у довжину з місця – КГ –  $118,84 \pm 21,38$  см, ЕГ –  $120,10 \pm 19,96$  см ( $P > 0,05$ ); метання малого м'яча на дальність – КГ –  $12,96 \pm 3,19$  м, ЕГ –  $14,69 \pm 4,75$  м ( $P < 0,05$ ); піднімання тулуба в сід за 30 с – КГ –  $15,00 \pm 6,25$  к-ть разів, ЕГ –  $17,75 \pm 3,50$  к-ть разів ( $P < 0,05$ ); рівномірний біг без урахування часу – КГ –  $803,25 \pm 311,50$  м, ЕГ –  $898,25 \pm 221,75$  м ( $P < 0,05$ ) відповідно.



1 – біг 30 м, 2 – нахил тулуба вперед із положення сидячи, 3 – згинання та розгинання рук в упорі лежачи, 4 – човниковий біг  $4 \times 9$  м, 5 – стрибок у довжину з місця, 6 – метання малого м'яча на дальність, 7 – піднімання тулуба в сід за 30 с, 8 – рівномірний біг без урахування часу.

Рис. 3.5. Рівень фізичної підготовленості молодших підлітків на формульованому етапі експерименту

Найбільша різниця в показників фізичної підготовленості КГ та ЕГ на формульованому етапі експерименту у результатах рухових тестів згинання та розгинання рук в упорі лежачи – 20,00 %, піднімання тулуба в сід за 30 с –

18,33 % , метання малого м'яча на дальність – 13,35 % та нахил тулуба вперед із положення сидячи – 12,42 %. Діапазон зміни показників коливався від 20,00 % до 0,46 %, що в середньому складає – 8,85 %.

Конвертуючи отримані вище результати в бали, отримаємо оцінку рівня фізичної підготовленості школярів 11 років у % на формувальному етапі експерименту таблиця 3.6, рис. 3.6. Біг 30 м: низький рівень мають

Таблиця 3.6

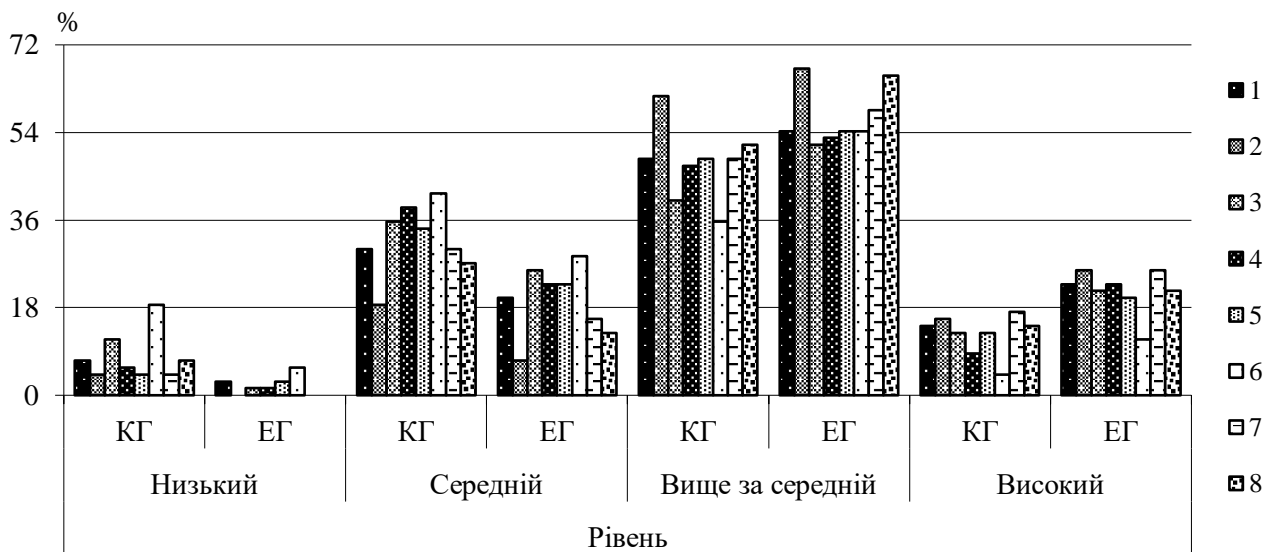
Рівні фізичної підготовленості молодших підлітків у % на формувальному етапі експерименту (Ткр. = 7,81 (P < 0,05))

№ з/п	Показники	Од. виміру	Рівень								P (темп.)
			Низький		Середній		Вище за середній		Високий		
			КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	
1	Біг 30 м	с	7,14	2,86	30,00	20,00	48,57	54,29	14,29	22,86	> 0,05 (4,29)
2	Нахил тулуба вперед із положення сидячи	см	4,29	0,00	18,57	7,14	61,43	67,14	15,71	25,71	< 0,05 (8,42)
3	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи	к-ть разів	11,43	1,43	35,71	25,71	40,00	51,43	12,86	21,43	< 0,05 (9,08)
4	Човниковий біг 4×9 м	с	5,71	1,43	38,57	22,86	47,14	52,86	8,57	22,86	< 0,05 (9,39)
5	Стрибок у довжину з місця	см	4,29	2,86	34,29	22,86	48,57	54,29	12,86	20,00	>0,05 (3,11)
6	Метання малого м'яча на дальність	м	18,57	5,71	41,43	28,57	35,71	54,29	4,29	11,43	< 0,05 (11,37)
7	Піднімання тулуба в сід за 30 с	к-ть разів	4,29	0,00	30,00	15,71	48,57	58,57	17,14	25,71	< 0,05 (7,98)
8	Рівномірний біг без урахування часу	м	7,14	0,00	27,14	12,86	51,43	65,71	14,29	21,43	< 0,05 (10,79)

КГ – 7,14 %, ЕГ – 2,86 % школярів 11 років; середній рівень – КГ – 30,00 %, ЕГ – 20,00 %; вище за середній – КГ – 48,57 %, ЕГ – 54,29 %; високий – КГ – 14,29 % та ЕГ – 22,86 % школярів ( $P > 0,05$ ), відповідно.

Нахил тулуба вперед із положення сидячи: низький рівень мають КГ – 4,29 %, ЕГ – 0,00 % школярів; середній рівень – КГ – 18,57 %, ЕГ – 7,14 %; вище за середній – КГ – 61,43 %, ЕГ – 67,14 %; високий – КГ – 15,71 %, ЕГ – 25,71 % школярів 11 років ( $P < 0,05$ ), відповідно.

Згинання та розгинання рук в упорі лежачи: низький рівень мають КГ – 11,43 %, ЕГ – 1,43 % школярів; середній рівень – КГ – 35,71 %, ЕГ – 25,71 %; вище за середній – КГ – 40,00 %, ЕГ – 51,43 %; високий – КГ – 12,86 % та ЕГ – 21,43 % школярів ( $P < 0,05$ ), відповідно.



1 – біг 30 м, 2 – нахил тулуба вперед із положення сидячи, 3 – згинання та розгинання рук в упорі лежачи, 4 – човниковий біг 4×9 м, 5 – стрибок у довжину з місця, 6 – метання малого м'яча на дальність, 7 – піднімання тулуба в сід за 30 с, 8 – рівномірний біг без урахування часу.

Рис. 3.6. Оцінка рівня фізичної підготовленості молодших підлітків у % на формувальному етапі експерименту

Човниковий біг 4×9 м: низький рівень мають КГ – 5,71 %, ЕГ – 1,43 % школярів; середній рівень – КГ – 38,57 %, ЕГ – 22,86 %; вище за середній – КГ – 47,14 %, ЕГ – 52,86 %; високий – КГ – 8,57 %, ЕГ – 22,86 % школярів 11 років ( $P < 0,05$ ), відповідно.

Стрибок у довжину з місця: низький рівень мають КГ – 4,29 %, ЕГ – 2,86 % школярів 11-12 років; середній рівень – КГ – 34,29 %, ЕГ – 22,86 %; вище за середній – КГ – 48,57 %, ЕГ – 54,29 %; високий – КГ – 12,86 % та ЕГ – 20,00 % школярів ( $P > 0,05$ ), відповідно.

Метання малого м'яча на дальність: низький рівень мають КГ – 18,57 %, ЕГ – 5,71 % школярів; середній рівень – КГ – 41,43 %, ЕГ – 28,57 %; вище за середній – КГ – 35,71 %, ЕГ – 54,29 %; високий – КГ – 4,29 %, ЕГ – 11,43 % школярів 11 років ( $P < 0,05$ ), відповідно.

Піднімання тулуба в сід за 30 с: низький рівень мають КГ – 4,29 %, ЕГ – 0,00 % школярів 11-12 років; середній рівень – КГ – 30,00 %, ЕГ – 15,71 %; вище за середній – КГ – 48,57 %, ЕГ – 58,57 %; високий – КГ – 17,14 %, ЕГ – 25,71 % школярів ( $P < 0,05$ ), відповідно.

Рівномірний біг без урахування часу: низький рівень мають КГ – 7,14 %, ЕГ – 0,00 % школярів; середній рівень – КГ – 21,14 %, ЕГ – 12,86%; вище за середній – КГ – 51,43 %, ЕГ – 65,71 %; високий – КГ – 14,29 %, ЕГ – 21,43 % школярів 11 років ( $P < 0,05$ ), відповідно.

За всіма показниками КГ та ЕГ на формувальному етапі експерименту спостерігається позитивна динаміка, 6 із 8 мають статистично підтверджену зміну з імовірністю 95 % .

### 3.2. Динаміка біомеханічних параметрів рухових якостей молодших підлітків та біодинамічної і координаційної структури рухових елементів сучасного танцю на формувальному етапі експерименту

Аналізуючи вплив авторської методики на координаційні якості молодших підлітків експериментальної групи, при виконанні тесту Ромберга із зоровим контролем, отримано наступні результати (таблиця 3.7., рис. 3.7.): середнє зміщення по фронталі (МО(x)) молодших підлітків контрольної групи (КГ) становить  $3,58 \pm 0,34$  мм та експериментальної групи (ЕГ) –  $2,91 \pm 0,31$  мм; середнє зміщення по сагіталі (МО(y)) –  $3,14 \pm 0,29$  мм та  $2,56 \pm 0,23$  мм; розсіювання по фронталі (Q(x)) –  $2,77 \pm 0,24$  мм та  $2,24 \pm 0,21$  мм;

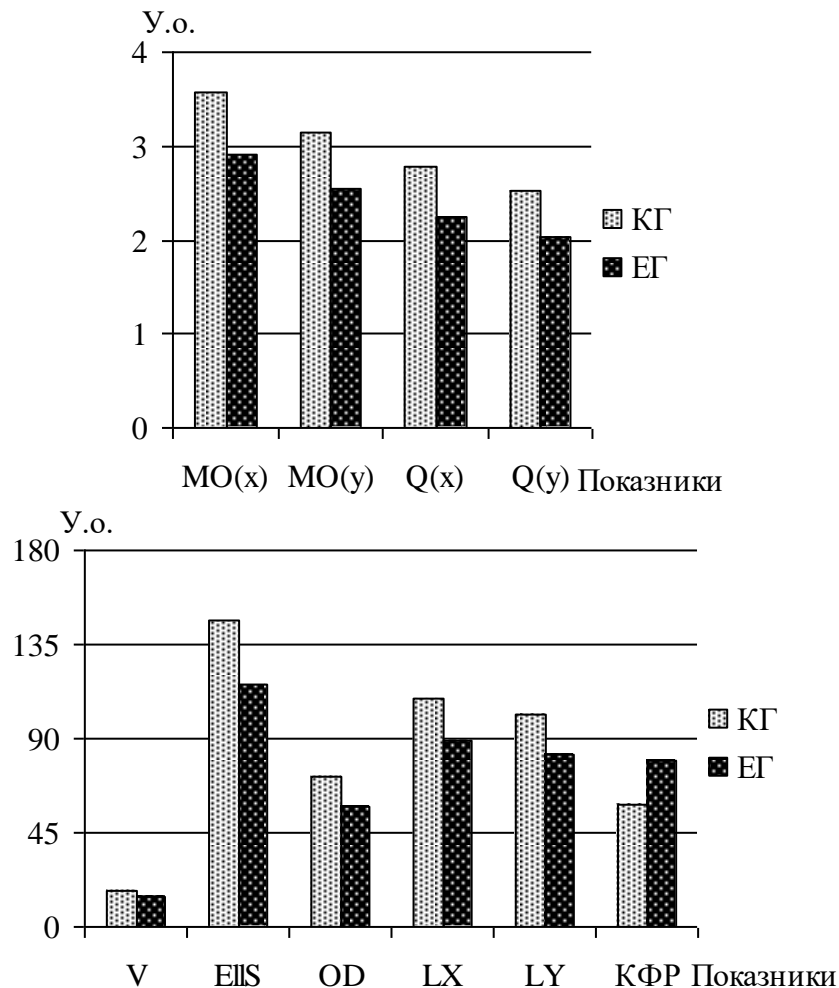


Рис. 3.7. Координаційні показники молодших підлітків контрольної та експериментальної групи при виконанні тесту Ромберга із зоровим контролем на формувальному етапі експерименту

Таблиця 3.7.

Координаційні показники молодших підлітків контрольної та експериментальної групи при виконанні тесту Ромберга із зоровим контролем формувальний експеримент ( $t_{кр.} = 1,977$  ( $p < 0,05$ ))

№ з/п	Позначення характеристик	Од. вимірювання	Контрольна група (n = 70)	Експериментальна група (n = 70)	Різниця у %	P ( $t_{емп.}$ )
1	MO(x)	мм	3,58±0,34	2,91±0,31	23,03	< 0,05 (12,183)
2	MO(y)	мм	3,14±0,29	2,56±0,23	22,91	< 0,05 (13,110)
3	Q(x)	мм	2,77±0,24	2,24±0,21	23,46	< 0,05 (13,905)
4	Q(y)	мм	2,52±0,22	2,04±0,18	23,24	< 0,05 (14,128)
5	V	мм/с	17,11±1,34	14,13±1,13	21,12	< 0,05 (14,224)
6	EIS	кв.мм	146,16±10,59	115,77±9,89	26,25	< 0,05 (17,547)
7	OD	-	72,11±6,37	57,44±4,91	25,53	< 0,05 (15,261)
8	LX	мм	109,30±8,21	89,27±7,47	22,43	< 0,05 (15,098)
9	LY	мм	101,01±8,13	82,59±6,98	22,31	< 0,05 (14,383)
10	КФР	%	57,95±5,53	79,15±6,72	26,78	< 0,05 (20,381)



розсіювання по сагіталі ( $Q(y)$ ) –  $2,52 \pm 0,22$  мм та  $2,04 \pm 0,18$  мм; середня швидкість переміщення ЗЦМ ( $V$ ) –  $17,11 \pm 1,34$  мм/с та  $14,13 \pm 1,13$  мм/с; площа довірчого еліпса (EIS) – молодших підлітків КГ  $146,16 \pm 10,59$  кв.мм та ЕГ –  $115,77 \pm 9,89$  кв.мм; оцінка руху (OD) –  $72,11 \pm 6,37$  та –  $57,44 \pm 4,91$ ; довжина траєкторії ЗЦМ по фронталі (LX) –  $109,30 \pm 8,21$  мм та  $89,27 \pm 7,47$  мм; довжина траєкторії ЗЦМ по сагіталі (LY) становить –  $101,01 \pm 8,13$  мм та  $82,59 \pm 6,98$  мм; якість функції рівноваги (КФР) –  $57,95 \pm 5,53$  % та  $79,15 \pm 6,72$  % відповідно.

При порівнянні отриманих координаційних показників тесту Ромберга із зоровим контролем молодших підлітків контрольної та експериментальної групи, на етапі формувального експерименту, було виявлено, що за всіма показниками переважають молодших підлітки експериментальної групи (статистично значуща різниця  $P < 0,05$ ) (рис. 3.8): середнє зміщення по фронталі ( $MO(x)$ ) –  $23,03$  % ( $P < 0,05$ ); середнє зміщення по сагіталі ( $MO(y)$ ) –  $22,91$  % ( $P < 0,05$ ); розсіювання по фронталі ( $Q(x)$ ) –  $23,46$  % ( $P < 0,05$ ); розсіювання по сагіталі ( $Q(y)$ ) –  $23,24$  % ( $P < 0,05$ ); середня швидкість

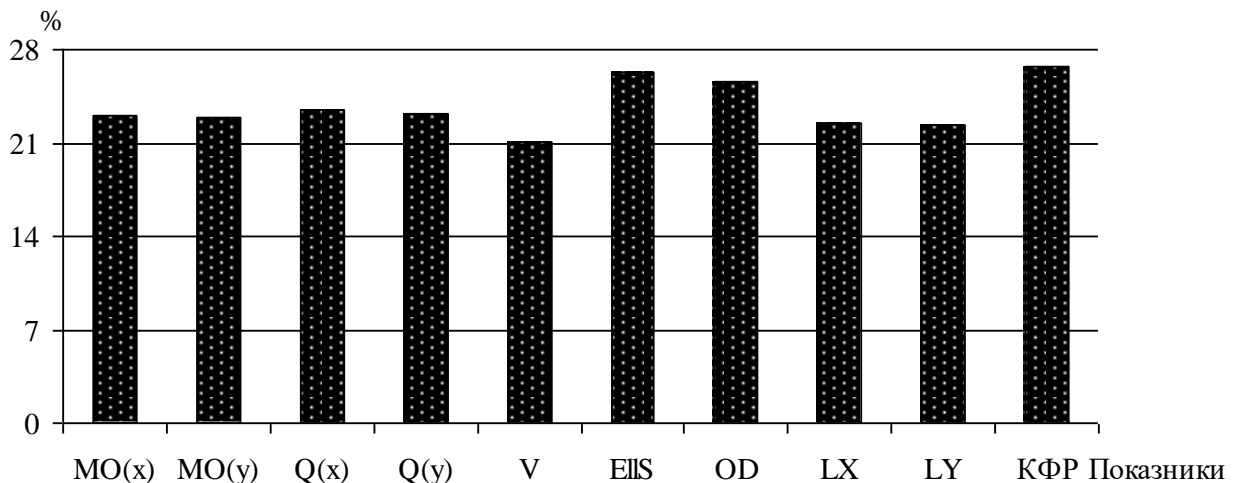


Рис. 3.8. Різниця координаційних показників молодших підлітків контрольної та експериментальної групи при виконанні тесту Ромберга із зоровим контролем на формувальному етапі експерименту

переміщення ЗЦМ ( $V$ ) –  $21,12$  % ( $P < 0,05$ ); площа довірчого еліпса (EIS) –  $26,25$  % ( $P < 0,05$ ); оцінка руху (OD) –  $25,53$  % ( $P < 0,05$ ); довжина траєкторії ЗЦМ по фронталі (LX) –  $22,43$  % ( $P < 0,05$ ); довжина траєкторії

ЗЦМ по сагіталі (LY) становить – 22,31 % ( $P < 0,05$ ); якість функції рівноваги (КФР) – 26,78 % ( $P < 0,05$ ) відповідно, що в середньому складає 23,71 %.

Наступні стабілографічні показники отримані під час виконання молодшими підлітками елементу сучасного танцю - стійки на півпальцях у I-й паралельній позиції руки в сторони, на етапі формувального експерименту, (таблиця 3.8, рис. 3.9.): середнє зміщення по фронталі (МО(x)) молодших підлітків контрольної групи (КГ) –  $3,76 \pm 0,34$  мм та експериментальної групи

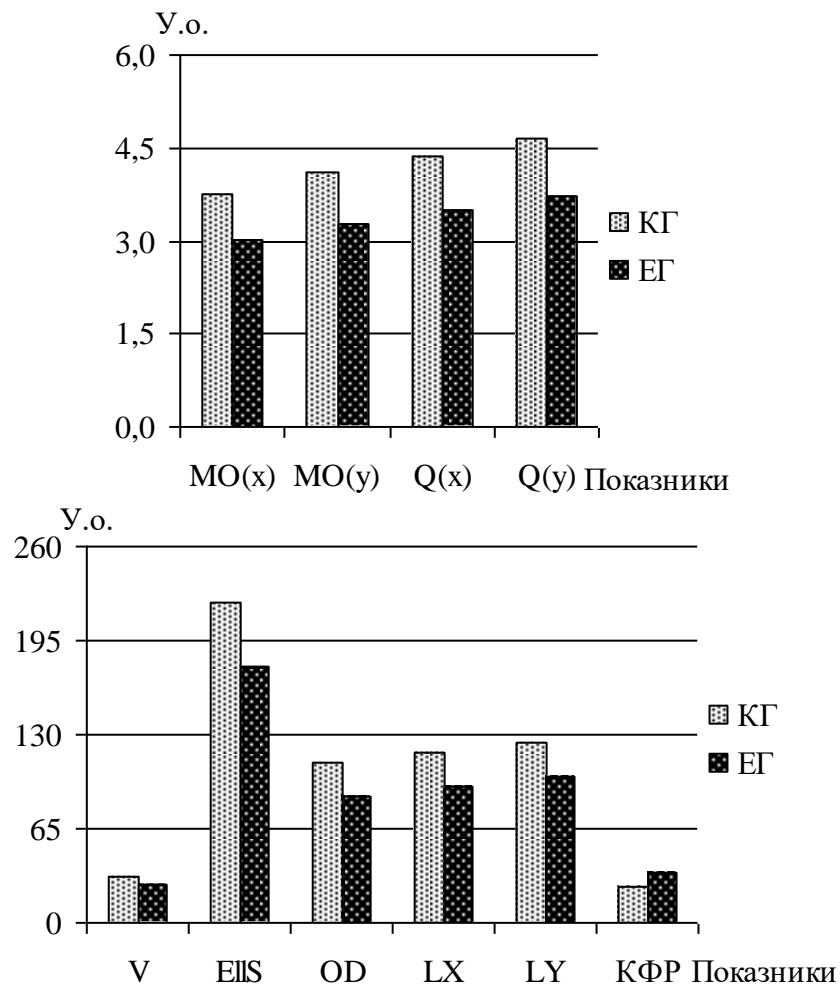


Рис. 3.9. Координаційні показники молодших підлітків контрольної та експериментальної групи при виконанні стійки на півпальцях у I-й паралельній позиції ніг руки в сторони на формувальному етапі експерименту

(ЕГ) –  $3,00 \pm 0,28$  мм; середнє зміщення по сагіталі (МО(y)) –  $4,10 \pm 0,36$  мм та  $3,28 \pm 0,31$  мм; розсіювання по фронталі (Q(x)) –  $4,36 \pm 0,42$  мм та  $3,49 \pm 0,32$  мм; розсіювання по сагіталі (Q(y)) –  $4,64 \pm 0,44$  мм та  $3,72 \pm 0,34$  мм; середня швидкість переміщення ЗЦМ (V) –  $31,70 \pm 2,92$  мм/с та  $26,10 \pm 2,53$  мм/с;

Таблиця 3.8.

Координаційні показники молодших підлітків контрольної та експериментальної групи при виконанні стійки на півпальцях у І-й паралельній позиції руки в сторони формувальний експеримент ( $t_{кр.} = 1,977$  ( $p < 0,05$ ))

№ з/п	Позначення характеристик	Од. вимірювання	Контрольна група (n = 70)	Експериментальна група (n = 70)	Різниця у %	P ( $t_{емп.}$ )
1	MO(x)	мм	3,76±0,34	3,00±0,28	25,14	< 0,05 (14,436)
2	MO(y)	мм	4,10±0,36	3,28±0,31	24,84	< 0,05 (14,441)
3	Q(x)	мм	4,36±0,42	3,49±0,32	24,78	< 0,05 (13,785)
4	Q(y)	мм	4,64±0,44	3,72±0,34	24,67	< 0,05 (13,843)
5	V	мм/с	31,70±2,92	26,10±2,53	21,46	< 0,05 (12,127)
6	EIS	кв.мм	221,64±18,81	177,56±13,39	24,83	< 0,05 (15,973)
7	OD	-	110,77±9,40	87,51±7,95	26,58	< 0,05 (15,807)
8	LX	мм	117,71±10,30	94,62±8,45	24,41	< 0,05 (14,500)
9	LY	мм	125,09±11,26	100,45±9,05	24,53	< 0,05 (14,270)
10	КФР	%	25,15±3,17	34,44±4,13	26,96	< 0,05(14,929)

площа довірчого еліпса (EllS) – молодших підлітків КГ  $221,64 \pm 18,81$  кв.мм та ЕГ  $177,56 \pm 13,39$  кв.мм; оцінка руху (OD) –  $110,77 \pm 9,40$  та  $87,51 \pm 7,95$ ; довжина траєкторії ЗЦМ по фронталі (LX) –  $117,71 \pm 10,30$  мм та  $94,62 \pm 8,45$  мм; довжина траєкторії ЗЦМ по сагіталі (LY) становить  $125,09 \pm 11,26$  мм та  $100,45 \pm 9,05$  мм; якість функції рівноваги (КФР) –  $25,15 \pm 3,17$  % та  $34,44 \pm 4,13$  % відповідно.

При порівнянні отриманих координаційних показників молодших підлітків контрольної та експериментальної групи, на етапі формувального експерименту, під час виконання стійки на півпальцях у I-й паралельній позиції ніг руки в сторони, було виявлено, що аналогічно за всіма показниками переважають молодші підлітки експериментальної групи (рис. 3.10.): середнє зміщення по фронталі (MO(x)) – 25,14 % ( $P < 0,05$ ); середнє зміщення по сагіталі (MO(y)) – 24,84% ( $P < 0,05$ ); розсіювання по фронталі (Q(x)) – 24,78 % ( $P < 0,05$ ); розсіювання по сагіталі (Q(y)) – 24,67 % ( $P < 0,05$ ); середня швидкість переміщення ЗЦМ (V) – 21,46 % ( $P < 0,05$ ); площа довірчого еліпса (EllS) – 24,83 % ( $P < 0,05$ ); оцінка руху (OD) – 26,58 % ( $P < 0,05$ ); довжина

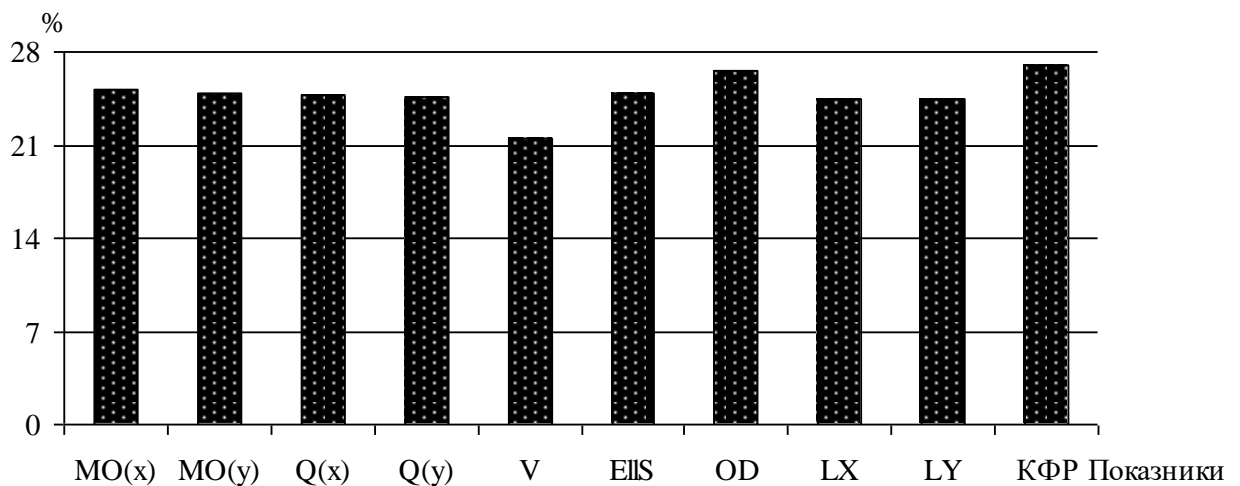


Рис. 3.10. Різниця координаційних показників молодших підлітків контрольної та експериментальної групи при виконанні стійки на півпальцях у I-й паралельній позиції ніг руки в сторони на формувальному етапі експерименту

траєкторії ЗЦМ по фронталі (LX) – 24,41 % ( $P < 0,05$ ); довжина траєкторії ЗЦМ по сагіталі (LY) становить – 24,53 % ( $P < 0,05$ ); якість функції рівноваги (КФР) – 26,96 % ( $P < 0,05$ ) відповідно, що в середньому складає 24,82 %.

Стабілографічні показники тесту трикутник молодших підлітків на етапі формувального експерименту, представлено нижче (таблиця 3.9, рис. 3.11): середнє зміщення по фронталі (МО(x)) молодших підлітків контрольної групи (КГ) становить  $4,58 \pm 0,38$  мм та експериментальної групи

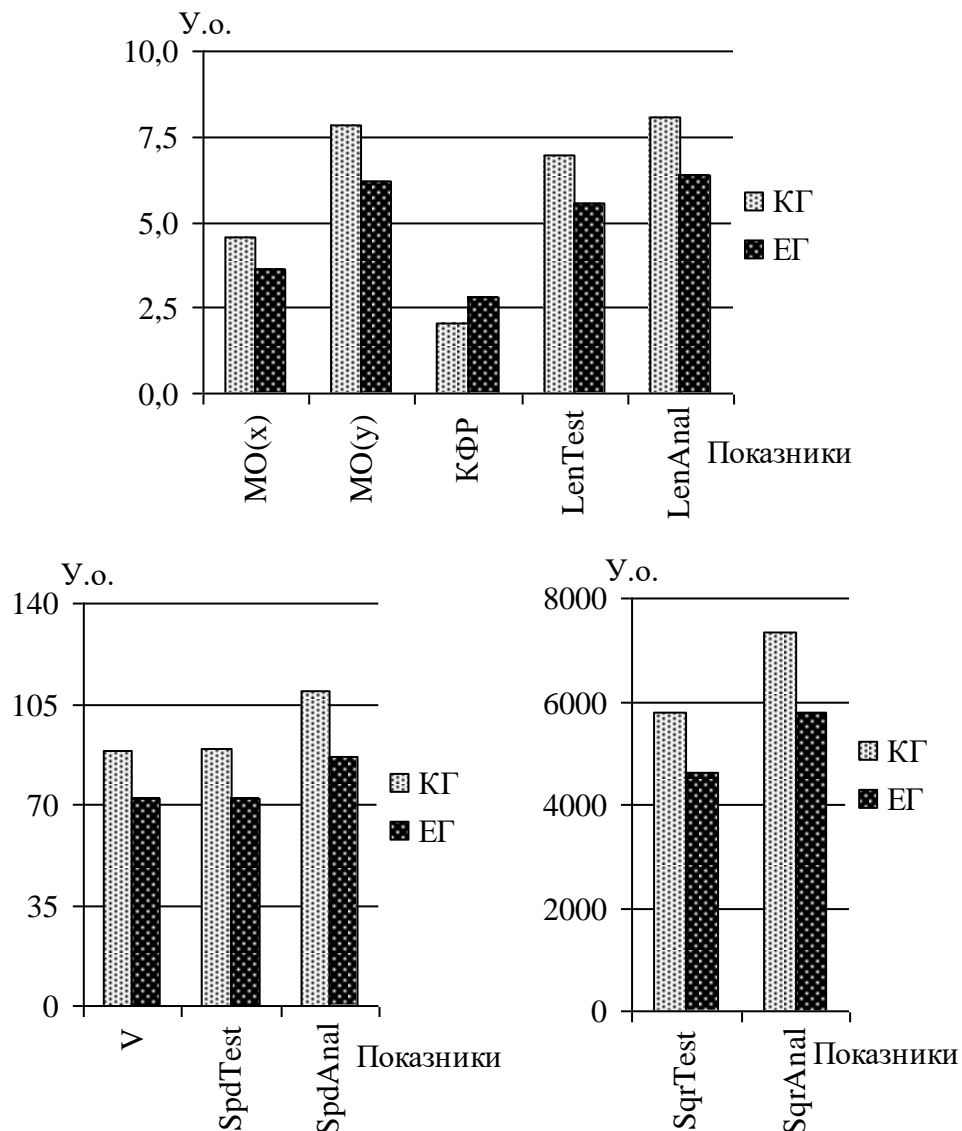


Рис. 3.11. Координаційні показники молодших підлітків контрольної та експериментальної групи при виконанні тесту трикутник на формувальному етапі експерименту

(EG) –  $3,64 \pm 0,28$  мм; середнє зміщення по сагіталі (МО(y)) –  $7,85 \pm 0,72$  мм та  $6,23 \pm 0,55$  мм; середня швидкість переміщення ЗЦМ (V) –  $88,68 \pm 7,53$  мм/с

Таблиця 3.9.

Координаційні показники молодших підлітків контрольної та експериментальної групи при виконанні тесту трикутник формувальний експеримент ( $t_{кр.} = 1,977$  ( $p < 0,05$ ))

№ з/п	Позначення характеристик	Од. вимірювання	Контрольна група (n = 70)	Експериментальна група (n = 70)	Різниця у %	P ( $t_{емп.}$ )
1	МО(x)	мм	4,58±0,38	3,64±0,28	25,80	< 0,05 (16,662)
2	МО(y)	мм	7,85±0,72	6,23±0,55	26,09	< 0,05 (14,960)
3	V	мм/с	88,68±7,53	71,83±6,62	23,46	< 0,05 (14,061)
4	КФР	%	2,06±0,20	2,81±0,25	26,76	< 0,05 (19,600)
5	LenTest	с	6,98±0,51	5,58±0,47	25,22	< 0,05 (16,889)
6	SqrTest	кв.мм	5793,16±453,11	4636,85±356,42	24,94	< 0,05 (16,781)
7	SpdTest	мм/с	89,42±7,63	72,24±6,67	23,79	< 0,05 (14,183)
8	LenAnal	с	8,09±0,75	6,37±0,56	26,95	< 0,05 (15,374)
9	SqrAnal	кв.мм	7348,28±655,28	5786,77±494,41	26,98	< 0,05 (15,915)
10	SpdAnal	мм/с	109,64±8,25	86,46±7,38	26,81	< 0,05 (17,521)

та  $71,83 \pm 6,62$  мм/с; якість функції рівноваги (КФР) –  $2,06 \pm 0,20$  % та  $2,81 \pm 0,25$  %; середня тривалість проходження трикутника на етапі навчання (LenTest) –  $6,98 \pm 0,51$  с та  $5,58 \pm 0,47$  с; середня площа трикутників, описуваних центром тяжіння досліджуваного на етапі навчання (SqrTest) –  $5793,16 \pm 453,11$  кв.мм та  $4636,85 \pm 356,42$  кв.мм; середня швидкість проходження трикутника на етап навчання (SpdTest) –  $89,42 \pm 7,63$  мм/с та  $72,24 \pm 6,67$  мм/с; середня тривалість проходження трикутника на етапі аналізу (LenAnal) КГ –  $8,09 \pm 0,75$  с та ЕГ –  $6,37 \pm 0,56$  с; середня площа трикутників, описуваних центром тяжіння досліджуваного на етапі аналізу (SqrAnal) –  $7348,28 \pm 655,28$  кв.мм та  $5786,77 \pm 494,41$  кв.мм; середня швидкість проходження трикутника на етап аналізу (SpdAnal) –  $109,64 \pm 8,25$  мм/с та  $86,46 \pm 7,38$  мм/с відповідно.

Статистично значущу різницю, також, було виявлено за всіма координаційними показниками молодших підлітків контрольної та експериментальної групи, на етапі формувального експерименту, при виконанні тесту трикутник (рис. 3.12.): середнє зміщення по фронталі (МО(x)) –  $25,80$  % ( $P < 0,05$ ); середнє зміщення по сагіталі (МО(y)) –  $26,09$  % ( $P < 0,05$ ); середня швидкість переміщення ЗЦМ (V) –  $23,46$  % ( $P < 0,05$ ); якість функції рівноваги (КФР) –  $26,76$  % ( $P < 0,05$ );

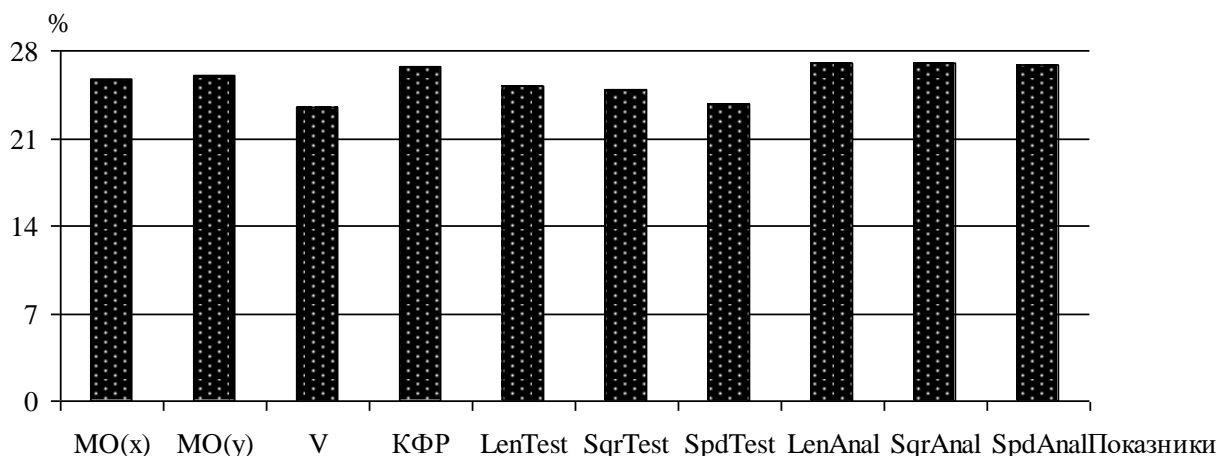


Рис. 3.12. Різниця координаційних показників молодших підлітків контрольної та експериментальної групи при виконанні тесту трикутник на формувальному етапі експерименту

середня тривалість проходження трикутника на етапі навчання (LenTest) – 25,22 % ( $P < 0,05$ ); середня площа трикутників, описуваних центром тяжіння досліджуваного на етапі навчання (SqrTest) – 24,94 % ( $P < 0,05$ ); середня швидкість проходження трикутника на етапі навчання (SpdTest) – 23,79 % ( $P < 0,05$ ); середня тривалість проходження трикутника на етапі аналізу (LenAnal) – 26,95 % ( $P < 0,05$ ); середня площа трикутників, описуваних центром тяжіння досліджуваного на етапі аналізу (SqrAnal) – 26,98 % ( $P < 0,05$ ); середня швидкість проходження трикутника на етапі аналізу (SpdAnal) – 26,81 % ( $P < 0,05$ ); відповідно, що в середньому складає 25,68 %.

Методика мала вплив на біомеханічні показники опорних реакцій молодших підлітків, під час виконання елемента сучасного танцю - стрибка «соте» у II паралельній позиції (руки вільно) . Нами було отримано такі показники на формувальному етапі експерименту (таблиця 3.10, рис. 3.13): максимальна сила відштовхування відносно вертикальної осі ( $F_z \max$ ) молодших підлітків контрольної (КГ) –  $724,64 \pm 66,20$  Н та експериментальної групи (ЕГ) –  $920,15 \pm 81,42$  Н; максимальна сила відштовхування відносно сагітальної осі ( $F_x \max$ ) –  $60,73 \pm 5,29$  Н та  $76,13 \pm 6,11$  Н; максимальна сила відштовхування відносно фронтальної осі ( $F_y \max$ ) –  $69,86 \pm 6,08$  Н та  $87,40 \pm 7,49$  Н; максимальне значення складових опорних реакцій під час виконання технічних дій (результуюча сила) ( $F_{\max}$ ) –  $728,62 \pm 67,72$  Н та  $925,78 \pm 82,09$  Н; вага тіла (P) КГ –  $372,74 \pm 54,46$  Н та ЕГ –  $391,04 \pm 56,92$  Н; співвідношення максимального значення силових показників опорних реакцій до ваги тіла молодших підлітків ( $F_{\max}/P$ ) –  $2,54 \pm 0,23$  та  $3,25 \pm 0,37$ ; градієнт сили (GRAD) –  $2259,34 \pm 213,71$  Н/с та  $2908,67 \pm 249,14$  Н/с; імпульс сили (I) –  $61,52 \pm 5,86$  Н·с та  $77,75 \pm 7,38$  Н·с; час досягнення максимальної сили ( $T_{\max}$ ) –  $0,18 \pm 0,02$  с та  $0,23 \pm 0,02$  с; максимальна висота підйому ЗЦМ тіла під час відштовхування від опори ( $H_{\max}$ ) –  $0,23 \pm 0,03$  м та  $0,30 \pm 0,04$  м відповідно.



Таблиця 3.10.

Біомеханічні показники опорних реакцій молодших підлітків контрольної та експериментальної групи при виконанні стрибка «соте» у II паралельній позиції формувальний експеримент ( $t_{кр.} = 1,977$  ( $p < 0,05$ ))

№ з/п	Позначення характеристик	Од. вимірювання	Контрольна група (n = 70)	Експериментальна група (n = 70)	Різниця у %	P ( $t_{емп.}$ )
1	Fz max	Н	724,64±66,20	920,15±81,42	26,98	< 0,05 (15,588)
2	Fx max	Н	60,73±5,29	76,13±6,11	25,36	< 0,05 (15,943)
3	Fy max	Н	69,86±6,08	87,40±7,49	25,11	< 0,05 (15,212)
4	F max	Н	728,62±67,72	925,78±82,09	27,06	< 0,05 (15,501)
5	P	Н	372,74±54,46	391,04±56,92	4,91	> 0,05 (1,944)
6	F max / P	-	2,54±0,23	3,25±0,37	27,83	< 0,05 (13,635)
7	GRAD	Н/с	2259,34±213,71	2908,67±249,14	28,74	< 0,05 (16,551)
8	I	Нс	61,52±5,86	77,75±7,38	26,38	< 0,05 (14,410)
9	Tmax	с	0,18±0,02	0,23±0,02	28,55	< 0,05 (14,790)
10	Hmax	м	0,23±0,03	0,30±0,04	29,42	< 0,05 (11,713)

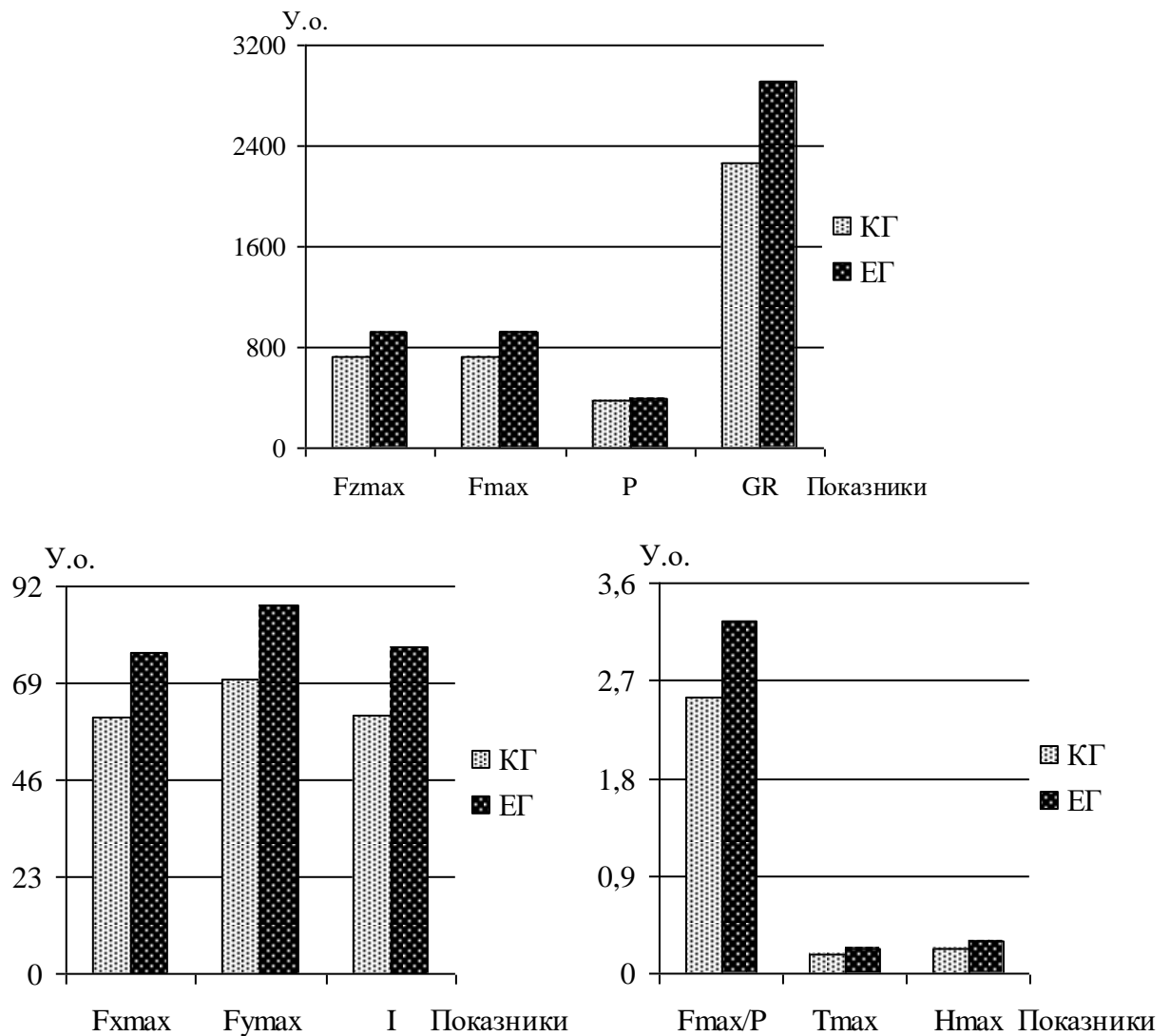


Рис. 3.13. Біомеханічні показники опорних реакцій молодших підлітків контрольної та експериментальної групи при виконанні стрибка «cote» у II паралельній позиції на формувальному етапі експерименту

При порівнянні отриманих біомеханічних показників опорних реакцій молодших підлітків при виконанні стрибка «cote» у II паралельній позиції на етапі формувального експерименту було виявлено, що аналогічно за більшістю показників переважають молодші підлітки експериментальної групи (рис. 3.14): максимальна сила відштовхування відносно вертикальної осі ( $F_z \max$ ) – 26,98 % ( $P < 0,05$ ); максимальна сила відштовхування відносно сагітальної осі ( $F_x \max$ ) – 25,36 % ( $P < 0,05$ ); максимальна сила відштовхування відносно фронтальної осі ( $F_y \max$ ) – 25,11 % ( $P < 0,05$ );

максимальне значення складових опорних реакцій під час виконання технічних дій (результуюча сила) ( $F_{max}$ ) – 27,06 % ( $P < 0,05$ ); вага тіла ( $P$ ) – 4,91 % ( $P > 0,05$ ); співвідношення максимального значення силових показників опорних реакцій до ваги тіла підлітків ( $F_{max}/P$ ) – 27,83 % ( $P < 0,05$ ); градієнт сили ( $GRAD$ ) – 28,74 % ( $P < 0,05$ ); імпульс сили ( $I$ ) 26,38 % ( $P < 0,05$ ); час досягнення максимальної сили ( $T_{max}$ ) – 28,55 % ( $P < 0,05$ ); максимальна висота підйому ЗЦМ тіла під час відштовхування від опори ( $H_{max}$ ) – 29,42 % ( $P < 0,05$ ), що в середньому складає 25,03 %.

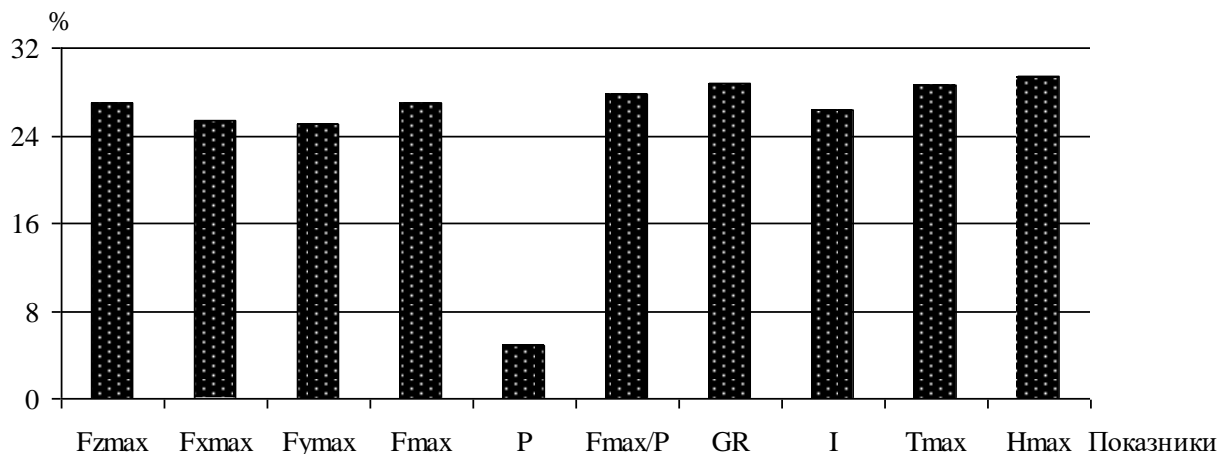


Рис. 3.14. Різниця біомеханічних показники опорних реакцій молодших підлітків контрольної та експериментальної групи при виконанні стрибка «cote» у II паралельній позиції на формувальному етапі експерименту

Узагальнюючи результати формувального етапу експеримент стосовно змін зробити висновок, що запропонована модель та створені педагогічні умови позитивно вплинули на формування координаційних та біодинамічних параметрів рухових якостей та основних елементів сучасного танцю у молодших підлітків експериментальної групи.

### 3.3. Вплив педагогічних умов на рівень мотивації до ведення здорового способу життя, психоемоційного стану та процесу соціалізації молодших підлітків

З метою перевірки рівнів сформованості психосоціального компоненту здоров'язбереження молодших підлітків на етапі формувального експерименту використано тест шкільної тривожності Філіпса (модифікований). Опрацювавши анкети контрольної (КГ) та експериментальної (ЕГ) груп, отримано такі показники (таблиця 3.11, рис. 3.15):

Таблиця 3.11.

Рівень тривожності молодших підлітків контрольної та експериментальної групи за тестом шкільної тривожності Філіпса на етапі констатувального експерименту ( $T_{кр.} = 7,81$  ( $P < 0,05$ ),  $T_{спост.} = 18,55$ )

Рівень тривожності	КГ	ЕГ	Різниця у %	P
Ниже норми	20,00	8,57	11,43	< 0,05
Норма	41,43	77,14	35,71	< 0,05
Підвищена тривожність дитини	31,43	11,43	20,00	< 0,05
Висока тривожність дитини	7,14	2,86	4,29	< 0,05

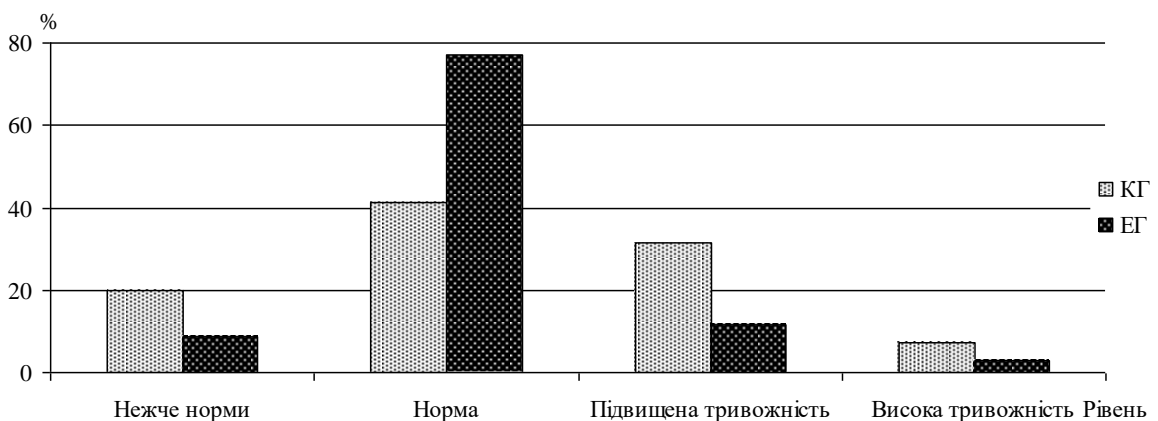


Рис. 3.15. Рівень тривожності молодших підлітків контрольної та експериментальної групи за тестом шкільної тривожності Філіпса на етапі формувального експерименту

рівень тривожності нижче норми 20 % у контрольної (КГ), та 8,57 % у експериментальної групи (ЕГ); нормальний рівень тривожності КГ – 41,43 % та ЕГ – 77,14 %; підвищена тривожність у КГ – 31,43 %, в ЕГ – 11,43 %; високий рівень тривожності КГ – 7,14 % та ЕГ – 2,86 % відповідно. Провівши статистичний аналіз даних двох вибірок за допомогою критерію  $\chi^2$  Пірсона, було отримано значення  $T_{спост.} = 18,55$ . Порівнявши його з табличним значенням  $T_{крит} = 7,81$ , для значимості 95 % ( $p < 0,05$ ),  $T_{спост.} > T_{крит}$  ( $18,55 > 7,81$ ), можна стверджувати, про існування статистично значуща різниці між показниками контрольної та експериментальної групи на етапі формуального експерименту.

Найбільша різниця в показниках КГ та ЕГ на формуальному етапі експерименту спостерігалась на нормальному рівні тривожності – 35,71 %, а найменша на низькому рівні – 4,29 %, що в середньому складає – 17,86 %.

Мотиваційно-когнітивний компонент здоров'язбереження включає критерії – обізнаність із основними складовими здоров'я, сутністю поняття «ЗСЖ», його складовими компонентами; сформованість свідомого, ціннісного ставлення до свого здоров'я та здоров'я оточуючих у процесі занять хореографією.

Для моніторингу ступеня мотивації до здоров'язбереження дослідили когнітивний компонент на етапі формуального експерименту. Отримано наступні результати рівня сформованості когнітивного компоненту для молодших підлітків контрольної (КГ) та експериментальної (ЕГ) групи (таблиця 3.12, рис. 3.16): недостатньо сформований у КГ – 20 % та ЕГ – 4,29 %; частково сформований КГ – 24,29 % та ЕГ – 7,14 %; середньо сформований КГ – 45,71 % та ЕГ – 40 %; гарно сформований КГ – 10 % та ЕГ – 48,57 % відповідно. За допомогою критерію  $\chi^2$  Пірсона, було отримано значення  $T_{спост.} = 31,71$ . Порівнявши його з табличним значенням  $T_{крит} = 7,81$ ,  $T_{спост.} > T_{крит}$  ( $31,71 > 7,81$ ) для значимості 95 % ( $p < 0,05$ ), можна зробити

висновок, що статистично значуща різниця між показниками контрольної та експериментальної групи на етапі формувального експерименту існує.

Таблиця 3.12.

Рівень сформованості когнітивного компоненту молодших підлітків контрольної та експериментальної групи на формувальному етапі експерименту (Ткр. = 7,81 ( $P < 0,05$ ), Тспост. = 31,71)

Рівень сформованості критерію	КГ	ЕГ	Різниця у %	P
Недостатньо сформований критерій	20,00	4,29	15,71	< 0,05
Частково сформований критерій	24,29	5,71	18,57	< 0,05
Середньо сформований критерій	45,71	40,00	5,71	< 0,05
Гарно сформований критерій	10,00	48,57	38,57	< 0,05

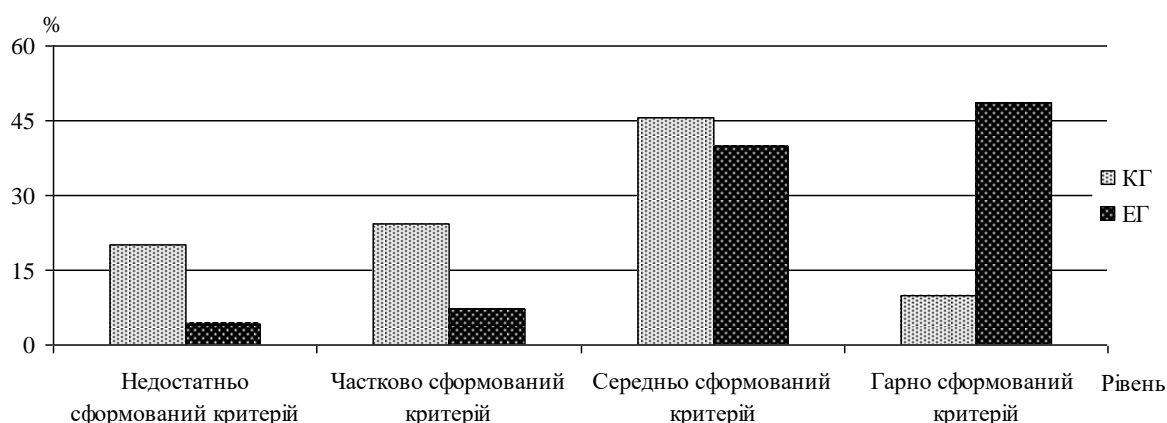


Рис. 3.16. Рівень сформованості когнітивного компоненту молодших підлітків контрольної та експериментальної групи на етапі формувального експерименту

Найбільша різниця в показниках КГ та ЕГ на формувальному етапі експерименту спостерігалась у гарно сформованому критерії – 38,57 %, а найменша – середньо сформованому критерії – 5,71 %, що в середньому складає – 15,71 %.

Дослідивши стан рівня мотивації молодших підлітків до успіху, на етапі формувального експерименту, за допомогою тесту мотивації до успіху

Т. Елерса, отримано такі результати (таблиця 3.13, рис. 3.17): низький рівень мотивації до успіху у контрольній групі (КГ) мають 12,86 % молодших підлітків, а в експериментальній (ЕГ) – 2,86 %; середній рівень мотивації КГ – 40 %, ЕГ – 38,57 %; помірковано високий рівень мотивації КГ – 28,57 %, ЕГ – 54,29 %; показник занадто високого рівня мотивації КГ становить 18,57 %, в ЕГ – 4,29 % відповідно.

Таблиця 3.13.

Динаміка рівня мотивації до успіху молодших підлітків контрольної та експериментальної групи за тестом Т. Елерса на формувальному етапі експерименту ( $T_{кр.} = 7,81$  ( $P < 0,05$ ),  $T_{спост.} = 16,31$ )

Рівень мотивації	КГ	ЕГ	Різниця у %	P
Низька мотивація до успіху	12,86	2,86	10,00	< 0,05
Середній рівень мотивації до успіху	40,00	38,57	1,43	< 0,05
Помірковано високий рівень мотивації	28,57	54,29	25,71	< 0,05
Занадто високий рівень мотивації до успіху	18,57	4,29	14,29	< 0,05

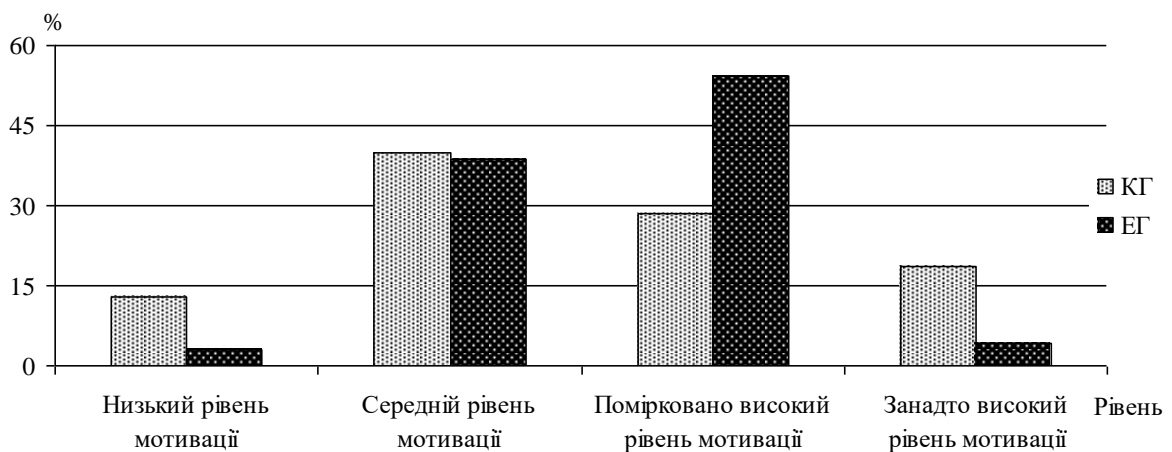


Рис. 3.17. Рівень мотивації до успіху молодших підлітків контрольної та експериментальної групи за тестом Т. Елерса на етапі формувального експерименту

Провівши статистичний у аналіз даних вибірок за допомогою критерію  $\chi^2$  Пірсона, було отримано значення  $T_{спост.} = 16,31$ . Порівняємо його з табличним значенням  $T_{крит} = 7,81$ , для значимості 95 % ( $p < 0,05$ ). Так як

$T_{спост} > T_{крит}$  (16,31 > 7,81) можна говорити про наявність статистично значущої різниці між показниками контрольної та експериментальної групи на етапі формувального експерименту.

Отже, зі всього вище перерахованого, з урахуванням результатів критерію  $\chi^2$  Пірсона, контрольна та експериментальна група мають статистично значущу різницю за всіма показниками тестування на формувальному етапі.

Найбільша різниця в показниках КГ та ЕГ на формувальному етапі експерименту спостерігалась на помірковано високому рівні – 25,71 %, а найменша – на середньому рівні – 1,43 %, що в середньому складає – 12,86 %.

Після проведення педагогічного експерименту ми відзначили статистично значущу різницю в усіх досліджуваних показниках рівня мотивації до ведення здорового способу життя, психоемоційного стану та процесу соціалізації молодших підлітків, що було здійснено в результаті запровадження запропонованих педагогічних умов та авторської методики навчання сучасного танцю.

#### **3.4. Динаміка рівнів сформованості компонентів здоров'язбереження молодших підлітків на формувальному етапі експерименту**

Як вже було зазначено у другому розділі, структура здоров'язбереження школярів 10-12 років включає в себе три компоненти (когнітивно-мотиваційний, фізично-руховий та психо-соціальний). Обчислимо їх значення для визначення рівня сформованості здоров'язбереження молодших підлітків на формувальному етапі експерименту.

Нагадаємо, що в основі когнітивно-мотиваційного компоненту лежить тест мотивації до успіху Т. Елерса та рівня сформованості когнітивного компоненту. Компонент поділяється на чотири рівні: низький – йому



відповідають показник низької мотивації до успіху за тестом Елерса та недостатньо сформований критерій іншого тесту; середній – занадто високий рівень мотивації до успіху та частково сформований критерій; вище за середній – середній рівень мотивації до успіху та середньо сформований критерій; високий – помірковано високий рівень мотивації та гарно сформований критерій, відповідно.

Отже, з вище викладеного, використовуючи метод середніх величин, отримано наступні результати рівня сформованості когнітивно-мотиваційного компоненту для молодших підлітків на формувальному етапі експерименту контрольної (КГ) та експериментальної (ЕГ) групи (таблиця 3.14, рис. 3.18).

Таблиця 3.14

Рівень сформованості когнітивно-мотиваційного компоненту молодших підлітків у % на формувальному етапі експерименту ((Ткр. = 7,81 (P < 0,05), Тспост. = 22,72))

Рівень	КГ	ЕГ	Різниця у %
Низький	17,14	4,29	12,86
Середній	21,43	5,71	15,71
Вище за середній	42,86	38,57	4,29
Високий	18,57	51,43	32,86

Низький рівень мають – КГ – 17,14 %, ЕГ – 4,29 % школярів 11 років, середній – КГ – 21,43 %, ЕГ – 5,71 %, вище за середній – КГ – 42,86 %, ЕГ – 38,57 %, а високий рівень – КГ – 18,57 %, ЕГ – 51,43 % школярів, відповідно Так, як Ткр. = 7,81, а Тспост. = 22,72 (Ткр. < Тспост) маємо статистично значущу різницю між контрольною та експериментальною групою (P < 0,05), тобто зміни, які відбулись у результаті застосування методики достовірні.

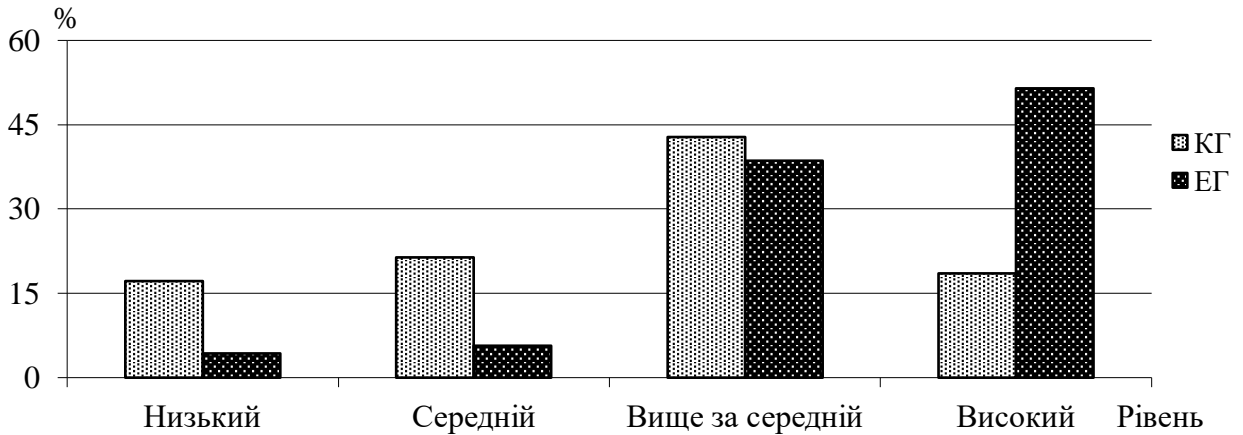


Рис. 3.18. Рівень сформованості когнітивно-мотиваційного компоненту молодших підлітків у % (формульвальний етап експерименту)

Найбільша різниця в показниках КГ та ЕГ на формульвальному етапі експерименту спостерігалась на високому рівні – 32,86 %, а найменша – на середньому рівні – 4,29 %, що в середньому складає – 13,22 %.

Наступним розглянемо фізично-руховий компонент. В його основі лежить оцінка рівня соматичного здоров'я за допомогою системи, розробленої Г.Л. Апанасенко та рівня розвитку фізичних якостей школярів 11 років. Компонент включає чотири рівні: низький – йому відповідають об'єднаний показник низького та нижче за середнього рівня за методикою Г.Л. Апанасенко та низький рівень розвитку фізичних якостей молодших підлітків; середній – середній та середній; вище за середній – вище за середній та достатній; високий – високий та високий рівні, відповідно.

Використовуючи метод середніх величин, отримано наступні показники рівня сформованості фізично-рухового компоненту для молодших підлітків на формульвального етапі експерименту контрольної (КГ) та експериментальної (ЕГ) групи (таблиця 3.15, рис. 3.19). Низький рівень мають – КГ – 8,57 %, ЕГ – 2,86 % школярів, середній – КГ – 34,29 %, ЕГ – 18,57 %, вище за середній – КГ – 45,71 %, ЕГ – 57,14 %, а високий рівень – КГ – 11,43 %, ЕГ – 21,43 % школярів, відповідно Так, як  $T_{кр.} = 7,81$ , а  $T_{спост.} = 8,29$  ( $T_{кр.} < T_{спост.}$ ) маємо статистично значущу різницю між

контрольною та експериментальною групою ( $P < 0,05$ ), тобто зміни, які відбулись у результаті застосування методики достовірні

Таблиця 3.15

Рівень сформованості фізично-рухового компоненту здоров'язбереження молодших підлітків у % формувальний етап експерименту (Ткр. = 7,81 ( $P < 0,05$ ), Тспост. = 8,29)

Рівень	КГ	ЕГ	Різниця у %
Низький	8,57	2,86	5,71
Середній	34,29	18,57	15,71
Вище за середній	45,71	57,14	11,43
Високий	11,43	21,43	10,00

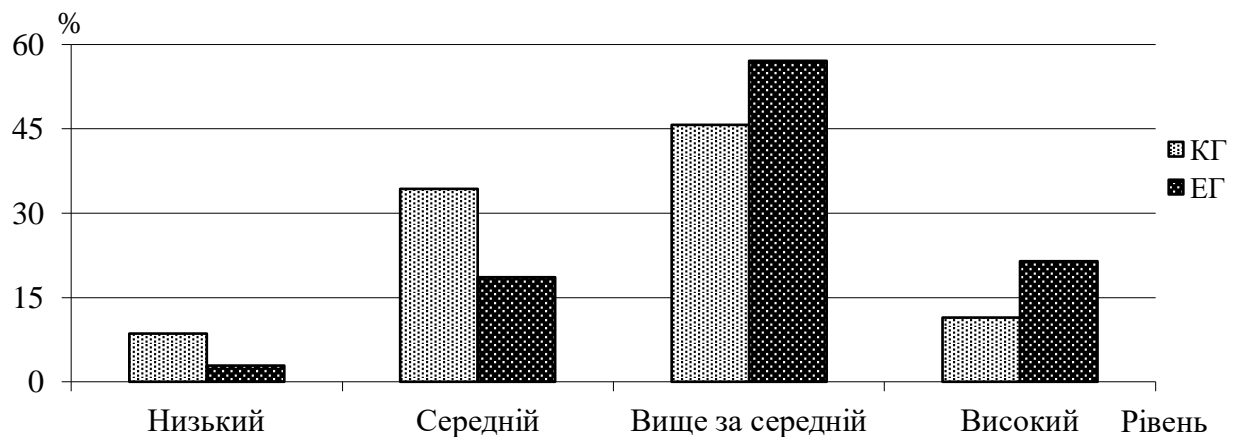


Рис. 3.19. Рівень сформованості фізично-рухового компоненту здоров'язбереження молодших підлітків у % (формувальний етап експерименту)

Найбільша різниця в показниках КГ та ЕГ на формувальному етапі експерименту спостерігалась на середньому рівні – 15,71 %, а найменша – на низькому – 5,71 %, що в середньому складає – 10,71 %.

Психо-соціальний компонент оснований на модифікованому тесті шкільної тривожності Філіпса. Компонент поділяється на чотири рівні:

низький – йому відповідає висока тривожність дитини за тестом Філіпса; середній – підвищена тривожність дитини; вище за середній – в нижче норми; високий – норма, відповідно.

Отже, з вище викладеного, отримано наступні результати рівня сформованості психо-соціального компоненту для молодших підлітків на формувального етапі експерименту контрольної (КГ) та експериментальної (ЕГ) групи (таблиця 3.16, рис. 3.20.).

Таблиця 3.16.

Рівень сформованості психосоціального компоненту здоров'язбереження молодших підлітків у % формувальний етап експерименту (Ткр. = 7,81 (P < 0,05), Тспост. = 18,55)

Рівень	КГ	ЕГ	Різниця у %
Низький	7,14	2,86	4,29
Середній	31,43	11,43	20,00
Вище за середній	20,00	8,57	11,43
Високий	41,43	77,14	35,71

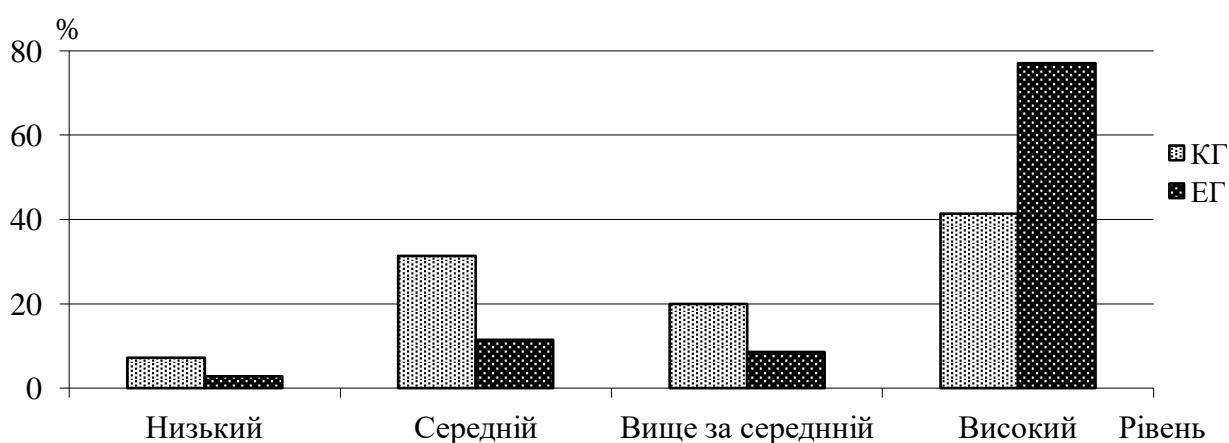


Рис. 3.20. Рівень сформованості психо-соціального компоненту молодших підлітків у % (формувальний етап експерименту)

Низький рівень мають – КГ – 7,14 %, ЕГ – 2,86% школярів 11 років, середній – КГ – 31,43 %, ЕГ – 11,43 %, вище за середній – КГ – 20,00 %, ЕГ – 8,57 %, а високий рівень – КГ – 41,43 %, ЕГ – 77,14 % школярів, відповідно Так, як  $T_{кр.} = 7,81$ , а  $T_{спост.} = 18,55$  ( $T_{кр.} < T_{спост.}$ ) маємо статистично значущу різницю між контрольною та експериментальною групою ( $P < 0,05$ ), тобто зміни, які відбулись у результаті застосування методики достовірні.

Найбільша різниця в показниках КГ та ЕГ на формувальному етапі експерименту спостерігалась на високому рівні – 35,71 %, а найменша – на низькому – 4,29 %, що в середньому складає – 17,86 %.

Маючи значення рівнів сформованості всіх складових здоров'язбереження методом середніх величин визначимо загальний показник рівня сформованості здоров'язбереження молодших підлітків на формувального етапі експерименту контрольної (КГ) та експериментальної (ЕГ) групи (таблиця 3.17, рис. 3.21).

Таблиця 3.17

Рівень сформованості здоров'язбереження молодших підлітків у % формувальний етап експерименту ( $T_{кр.} = 7,81$  ( $P < 0,05$ ),  $T_{спост.} = 14,02$ )

Рівень	КГ	ЕГ	Різниця у %
Низький	11,43	2,86	8,57
Середній	28,57	12,86	15,71
Вище за середній	35,71	34,29	1,43
Високий	24,29	50,00	25,71

Низький рівень мають – КГ – 11,43 %, ЕГ – 2,86 % школярів 11 років, середній – КГ – 28,57 %, ЕГ – 12,86 %, вище за середній – КГ – 35,71 %, ЕГ – 34,29 %, а високий рівень – КГ – 24,29 %, ЕГ – 50,00 % школярів,

відповідно Так, як  $T_{кр.} = 7,81$ , а  $T_{спост.} = 14,02$  ( $T_{кр.} < T_{спост.}$ ) маємо статистично значущу різницю між контрольною та експериментальною групою ( $P < 0,05$ ), тобто зміни, які відбулись у результаті застосування методики достовірні.

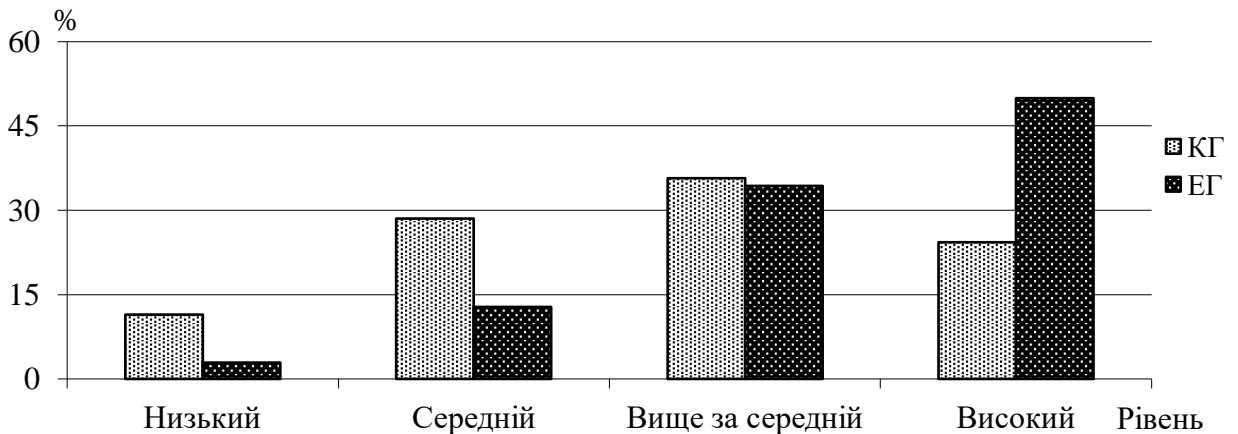


Рис. 3.21. Рівень сформованості здоров'язбереження молодших підлітків у % (формувальний етап експерименту)

Найбільша різниця в показниках КГ та ЕГ на формувальному етапі експерименту спостерігалась на високому рівні – 25,71 %, а найменша – на вище за середньому рівні – 1,43 %, що в середньому складає – 12,86 %.

### Висновки до розділу 3

Експериментальна перевірка ефективності педагогічних умов здоров'язбереження молодших підлітків засобами сучасного танцю в закладах позашкільної освіти була здійснена з урахуванням даних науково-методичної літератури та даних власного констатувального експерименту.

В ході дослідження ми намагалися максимально повно вивчити вплив розробленої методики навчання сучасного танцю та запропонованих педагогічних умов здоров'язбереження на компоненти фізичного здоров'я та фізичної підготовленості, когнітивний компонент, рівень мотивації до ведення здорового способу життя, психоемоційного стану та соціальної адаптованості молодших підлітків.

Діагностування рівнів сформованості окремих компонентів (когнітивно-мотиваційного, фізично-рухового та психо-соціального) дозволило встановити загальний рівень здоров'язбереження молодших підлітків контрольної та експериментальної групи на етапі формувального експерименту.

З метою визначення рівня сформованості фізично-рухового компоненту використовувалася оцінка рівня соматичного здоров'я школярів (Круцевич Т. Ю., Апанасенко Г. Л.) для визначення рівня фізичного здоров'я та набір стандартних тестів за навчальною програмою з предмету «Фізична культура» для визначення рівня розвитку фізичних якостей молодших підлітків.

За час проведення педагогічного експерименту зазнали змін показники фізично-рухового компоненту здоров'язбереження молодших підлітків, як експериментальної так і контрольної груп. *Зміни функціональних показників* учнів були в експериментальній групі більш суттєвими. У дівчаток ЕГ статистично значуще знизилась показники ЧСС, зменшився АТ, збільшився час затримки дихання на вдиху та видиху, зросли показники динамометрії. Обробивши показники стану серцево-судинної, дихальної систем організму та кистьової динамометрії на формальному етапі експерименту прийшли до висновку, що всі показники проявляють статистично значущу різницю ( $P < 0,05$ ). Найбільша різниця в показниках КГ та ЕГ на формувальному етапі експерименту у показниках кистьової динамометрії – домінанта 9,75 % та друга 8,24 %, ЖЄЛ – 7,94 % та ЧСС – 7,69 %. Діапазон зміни показників коливався від 9,75 % до 2,42 %, що в середньому складає – 5,64 %.

Одним із основних критеріїв ефективності процесу здоров'язбереженості є рівень *фізичної підготовленості* учнів, який визначається за допомогою виконання рухових тестів. Після проведеного педагогічного експерименту показники фізичної підготовленості учнів змінилися як у ЕГ, так і в КГ. Проте, результати виконання рухових тестів в учнів ЕГ істотно відрізняються від показників в учнів КГ. Після проведення

педагогічного експерименту ми відзначили статистично значущу різницю в усіх досліджуваних показниках фізичної підготовленості дівчаток ЕГ ( $P < 0,05$ ). Найбільша різниця в показниках КГ та ЕГ на формувальному етапі експерименту у показниках згинання та розгинання рук в упорі лежачи – 20,00 %, піднімання тулуба в сід за 30 с – 18,33 % , метання малого м'яча на дальність – 13,35 % та нахил тулуба вперед із положення сидячи – 12,42 %. Діапазон зміни показників коливався від 20,00 % до 0,46 %, що в середньому складає – 8,85 %.

На користь експериментальної моделі здоров'язбереженості свідчать також зміни рівня *фізичного здоров'я* учнів КГ у порівнянні з ЕГ. Згідно аналізу отриманих результатів експрес-оцінки рівня фізичного здоров'я (Г.Л. Апанасенко, Т. Ю. Круцевич) низький рівень мають – КГ – 10,00 %, ЕГ – 2,86 % школярів 11 років, середній – КГ – 34,29 %, ЕГ – 18,57 %, достатній – КГ – 44,29 %, ЕГ – 58,57 %, а високий рівень – КГ – 11,43 %, ЕГ – 20,00 % школярів, відповідно.

Додатково проведено дослідження біомеханічних параметрів рухових якостей молодших підлітків методами стабілографії та тензодинамометрії, що дозволило отримати точний кількісний аналіз біомеханічних показників з повною комп'ютерною обробкою зафіксованих результатів, що є додатковою ґрунтовною потужною платформою для дослідження рухового розвитку молодших підлітків. Для визначення *біомеханічних показників* координаційних здібностей молодших підлітків застосовували методику стабілографії, яка дала змогу дослідити статодинамічну стійкість вихованок, дати якісну оцінку цієї стійкості. Засобом комп'ютерного стабілоаналізатора було виконано тест Ромберга, тест трикутник та елемент сучасного танцю - стійка на півпальцях у I-й паралельній позиції руки в сторони. Для вивчення біодинамічних параметрів молодших підлітків, було застосовано метод тензодинамометрії, який дозволив реєструвати показники опорних реакцій та вивчити силові та часові параметри під час виконання елемента сучасного танцю - стрибка «соте» у II паралельній позиції . При порівнянні отриманих



координаційних показників всіх тестів молодших підлітків контрольної та експериментальної групи методами стабілографії та тензодинамометрії на етапі формувального експерименту, було виявлено, що за всіма показниками переважають молодших підлітки експериментальної групи (статистично значуща різниця  $P < 0,05$ ). При цьому під час виконання тесту Ромберга різниця координаційних показників молодших підлітків контрольної та експериментальної групи на формувальному етапі експерименту в середньому складає 23,71 %; під час виконання стійки на півпальцях у I-й паралельній позиції руки в сторони – 24,82 %; під час виконання тесту трикутник – 25,68 %; під час виконання стрибка «соте» у II паралельній позиції – 25,03 %, відповідно. При порівнянні отриманих даних методом стабілографії та тензодинамометрії було з'ясовано, що середня різниця біомеханічних показників КГ та ЕГ на формувальному етапі експерименту склала близько 25%.

В результаті аналізу *психо-соціального компоненту* засобом модифікованого тесту шкільної тривожності Філіпса виявлено позитивну динаміку рівня шкільної тривожності учнів ЕГ, що дозволило визначити позитивні зміни психоемоційного стану та процесу соціалізації дітей молодшого підліткового віку. Опрацювавши анкети контрольної (КГ) та експериментальної (ЕГ) груп, отримано такі показники: нормальний рівень тривожності 41,43 % у контрольної (КГ), та 77,14 % у експериментальної групи (ЕГ); підвищена тривожність у КГ – 31,43 %, в ЕГ – 11,43 %; високий рівень тривожності КГ – 7,14 % та ЕГ – 2,86 % відповідно. Провівши статистичний аналіз даних, можна стверджувати про існування статистично значущої різниці між показниками контрольної та експериментальної групи на етапі формувального експерименту. Різниця між показниками КГ та ЕГ становила у рівнях нижче норми – 11,43%, норма – 35,71%, підвищена тривожність дитини – 20%, висока тривожність дитини – 4,29%.

Для моніторингу *когнітивно-мотиваційного компоненту* здоров'язбереження на етапі формувального етапу експерименту визначено

рівні сформованості мотивації молодших підлітків контрольної (КГ) та експериментальної (ЕГ) групи: недостатньо сформований у КГ – 20 % та ЕГ – 4,29 %; частково сформований КГ – 24,29 % та ЕГ – 7,14 %; середньо сформований КГ – 45,71 % та ЕГ – 40 %; гарно сформований КГ – 10 % та ЕГ – 48,57 % відповідно. Обробивши показники методом математичного статистики, можна зробити висновок, що статистично значуща різниця між показниками контрольної та експериментальної групи на етапі формування експерименту існує. В результаті отриманих даних методом анкетування різниця між показниками КГ та ЕГ становила 15,71% у недостатньо сформованого критерія когнітивного компонента, 18,57% у частково сформованого критерія, 5,71% у середньо сформованого критерія та 38,57% у гарно сформованого критерія.

Дослідивши рівні сформованості мотивації молодших підлітків до успіху на етапі формування експерименту за допомогою тесту мотивації до успіху Т. Елєрса, отримано такі результати: низький рівень мотивації до успіху у контрольній групі (КГ) мають 12,86 % молодших підлітків, а в експериментальній (ЕГ) – 2,86 %; середній рівень мотивації КГ – 40 %, ЕГ – 38,57 %; помірно високий рівень мотивації КГ – 28,57 %, ЕГ – 54,29 %; показник занадто високого рівня мотивації у КГ становить 18,57 %, в ЕГ – 4,29 % відповідно. Провівши статистичний аналіз даних вибірок можна говорити про наявність статистично значущої різниці між показниками контрольної та експериментальної групи на етапі формування експерименту. Отримано таку різницю між показниками рівнів КГ та ЕГ: 10% у низького рівня мотивації до успіху, 1,43% у середнього рівня мотивації до успіху, 25,71% у помірно високого рівня мотивації до успіху та 14,29% у занадто високого рівня мотивації.

Використовуючи метод середніх величин, отримано показники рівня сформованості кожного з компонентів когнітивно-мотиваційного, фізично-рухового та психосоціального, що дозволило визначити загальний показник рівня сформованості здоров'язбереження молодших підлітків контрольної та

експериментальної групи на етапі формувального експерименту. Низький рівень мають – КГ – 11,43 %, ЕГ – 2,86 % школярів 11 років, середній – КГ – 28,57 %, ЕГ – 12,86 %, вище за середній – КГ – 35,71 %, ЕГ – 34,29 %, а високий рівень – КГ – 24,29 %, ЕГ – 50,00 % школярів, відповідно Так, як  $T_{кр.} = 7,81$ , а  $T_{спост.} = 14,02$  ( $T_{кр.} < T_{спост.}$ ) маємо статистично значущу різницю між контрольною та експериментальною групою ( $P < 0,05$ ), тобто зміни, які відбулись у результаті застосування методики достовірні.

Найбільша різниця в показниках КГ та ЕГ на формувальному етапі експерименту спостерігалась на високому рівні – 25,71 %, а найменша – на вище за середньому рівні – 1,43 %, що в середньому складає – 12,86 %.

Отже, дані формуючого експерименту свідчать про ефективність моделі здоров'язбереження молодших підлітків, розробленої на основі застосування розроблених педагогічних умов й методики навчання сучасного танцю та доцільність її впровадження з метою підвищення фізичного та покращення психоемоційного станів дітей молодшого підліткового віку.

Основні наукові результати розділу опубліковано у роботах автора [10; 11].

## ВИСНОВКИ

1. Теоретичний аналіз наукових праць, ознайомлення з результатами напрацювань і практичним досвідом роботи дали змогу встановити, що специфіка освітнього процесу у закладах загальної середньої освіти та закладах позашкільної освіти не забезпечує належного рівня здоров'язбереження учнів, оскільки в країні спостерігається погіршення показників здоров'я дітей та молоді. Отже, особливої актуальності набула проблема пошуку новітніх педагогічних шляхів формування культури здоров'язбереження в освітньому процесі, розробки та впровадженні відповідних педагогічних умов, сучасних форм, прийомів та методів, що особливо важливо в молодшому підлітковому віці, який характеризується інтенсивними змінами в фізіологічному та психічному розвитку дитини.

На основі аналізу наукових робіт уточнено сутність базових понять: визначено здоров'я як динамічний цілісний гармонійний стан людини, який передбачає фізичне, психічне, духовне й соціальне благополуччя, що дозволяє досягати високого ступеня самореалізації; здоров'язбереження, як педагогічний процес, спрямований на збереження, зміцнення та інтегрований розвиток всіх компонентів здоров'я учнів (фізичного, психічного, соціального та духовного), формування в них мотивації на ведення здорового способу життя та свідомого ставлення до здоров'я як фундаментальної складової системи життєвих цінностей.

Одним із ефективних засобів формування здорового способу життя виступає сучасний танець як унікальний синтез фізичної культури і мистецтва, що сприяє всебічному гармонійному розвитку дітей та молоді в закладах позашкільної освіти. З точки зору поняття феномену «здоров'я» сучасний танець представляє собою гармонійну єдність фізичного, психічного, соціального та духовного компонентів, що забезпечує підвищення ресурсів здоров'я, максимальну реалізацію особистісного потенціалу дитини. Водночас залишаються недостатньо розробленим

науково-методичне забезпечення процесу навчання сучасного танцю як засобу здоров'язбереження дітей та молоді, що обумовило необхідність розробки педагогічних умов та методично-практичних рекомендацій.

2.3 метою обґрунтування змісту та структури здоров'язбереження молодших підлітків засобами сучасного танцю в закладах позашкільної освіти було використано метод педагогічного моделювання. Розроблена модель складається з окремих, але взаємопов'язаних між собою елементів, що забезпечує цілісність процесу формування здоров'язбереження молодших підлітків засобом сучасного танцю в закладах позашкільної освіти, а саме: мети, завдань, методологічних підходів, педагогічних умов, методики (методів, форм, засобів); компонентів здоров'язбереження та рівнів їх сформованості.

Виділено структуру здоров'язбереження молодших підлітків засобом сучасного танцю, що складається з наступних структурних компонентів: мотиваційно–когнітивного, фізично-рухового, психо-соціального.

Сутність *мотиваційно–когнітивного компоненту* полягає у формуванні мотивації до ведення здорового способу життя засобами сучасного танцю; оволодінні знаннями з історії розвитку і техніки сучасного танцю; обізнаність із сутністю та складовими компонентами поняття «здоров'я», «здоровий спосіб життя», здоров'язбереження.

*Фізично-руховий компонент* характеризує стан фізичного розвитку, зсоматичного здоров'я, функціональних можливостей організму, рівень розвитку фізичних здібностей, сформованість кількісних параметрів (силових, часових, просторових) основних рухових елементів сучасного танцю.

*Психо-соціальний компонент* відображає ступінь сформованості психоемоційного стану та вольових якостей, духовного розвитку особистості, розвитку індивідуальних та природних здібностей; соціалізації в колективі ровесників засобами спільної творчої діяльності..

Відповідно до структури культури здоров'я підлітків основної школи виокремлено чотири рівні сформованості досліджуваного феномену: високий, вище за середній, середній та низький, що відповідає психолого-педагогічним уявленням і правилам статистичного опрацювання результатів дослідження.

Запропонована методика навчання сучасного танцю включає теоретичний та практичний матеріал з основ сучасного танцю «contemporary dance». Розкрито історичні передумови та чинники виникнення та розвитку сучасного танцю, визначено поняття сучасного танцю, його особливості та характеристики. Розроблена програма навчання контемпорарі денс включає опис тренажу, базових рухів та технік, прийомів та форм виконання контемпорарі денс, навчально – методичні рекомендації, комплекс спеціальний вправ для розвитку гнучкості, стрибучості та координації.

Особливе місце в навчання сучасного танцю займає характерний прийом «імпровізація» – це прийом пошуку та виконання руху відповідно до теми або завдання з опорою на музику, образ або сюжет без попередньої підготовки. Враховуючі вікові особливості молодшого підліткового віку, прийом імпровізація сприяє розвитку художнього мислення, формуванню самостійної, оригінальної творчої думки, вихованню винахідливості, прагнення до самовираження, задовольняє потребу в самопізнанні, пошуку та вираження власного «Я», надає можливості для самооцінки та самовираження молодших підлітків.

Велике значення для формування мотивації до занять сучасними танцями та успішної творчої діяльності застосування цікавих нестандартних креативних форм занять з сучасного танцю: шоу-клас, джем, батл, челендж, майстер-клас, а також культурно-масових заходів (виступи, концерти, фестивалі, змагання). Потужний потенціал для розвитку особистості вихованця мають хореографічні засоби сучасного танцю, які нерозривно пов'язані з руховими завданнями та відповідають сучасним трендам та

захопленням молодших підлітків, це музичний супровід, репертуар та художній образ (костюм, макіяж, декорації).

3. Для проведення експериментального дослідження рівня здоров'язбереження молодших підлітків було визначено існуючий рівень фізичного здоров'я, фізичної підготовленості, біомеханічних параметрів рухових якостей, а також рівень показників когнітивно-мотиваційного компоненту, психоемоційного стану та соціальної адаптованості молодших підлітків.

Аналіз результатів констатувального етапу експерименту дозволив методом середніх величин отримати показники рівня сформованості кожного з компонентів здоров'язбереження: когнітивно-мотиваційного, фізично-рухового та психо-соціального, що дозволило визначити загальний показник рівня сформованості здоров'язбереження молодших підлітків контрольної та експериментальної групи на етапі констатувального експерименту. Низький рівень мають – КГ – 15,71 %, ЕГ – 14,29 % школярів, середній – КГ – 34,29 %, ЕГ – 34,29 %, вище за середній – КГ – 32,86 %, ЕГ – 34,29 %, а високий рівень – КГ – 17,14 %, ЕГ – 17,14 % школярів.

З метою отримання точних кількісних (динамічних, часових, просторових, координаційних) показників, що характеризують стан розвитку силових та координаційних здібностей молодших підлітків та параметрів основних рухових елементів (стрибка «соте»), що застосовуються в сучасному танці, проведено вимірювання з використанням інструментальних методів – стабілографії і тензодинамометрії.

Результати констатувального етапу експерименту довели відсутність статистично значущої різниці у вимірюваних показниках між контрольною та експериментальною групами.

4. Теоретичний аналіз психолого-педагогічних джерел з проблеми формування здоров'язбереження молодших підлітків засобами сучасного танцю у закладах позашкільної освіти та результати констатувального етапу педагогічного експерименту дозволили визначити, що досягнення

поставленої мети формування високого рівня здоров'язбереження можливе при забезпеченні таких педагогічних умов:

1) створення позитивного соціального середовища шляхом формування мотивації до спільної творчої діяльності в процесі навчання сучасного танцю;

2) спрямування змісту навчання сучасного танцю на формування емоційної-вольової сфери та духовний розвиток молодших підлітків на засадах особистісно-орієнтованого підходу;

3) упровадження в зміст навчання технік та прийомів сучасного танцю, спрямованих на психофізичний розвиток та використання імпровізації, як засобу для самовираження.

Експериментальна перевірка ефективності педагогічних умов здоров'язбереження молодших підлітків засобами сучасного танцю в закладах позашкільної освіти була здійснена з урахуванням даних науково-методичної літератури та даних власного констатувального експерименту.

Діагностування рівнів сформованості окремих компонентів (когнітивно-мотиваційного, фізично-рухового та психо-соціального) дозволило встановити загальний рівень здоров'язбереження молодших підлітків контрольної та експериментальної групи на етапі формувального експерименту. Так, низький рівень зафіксований у 11,43 % учнів КГ та 2,86 % ЕГ, середній – КГ – 28,57 %, ЕГ – 12,86 %, вище за середній – КГ – 35,71 %, ЕГ – 34,29 %, а високий рівень – КГ – 24,29 %, ЕГ – 50,00 % школярів, відповідно. Так, як  $T_{кр.} = 7,81$ , а  $T_{спост.} = 14,02$  ( $T_{кр.} < T_{спост.}$ ) маємо статистично значущу різницю між контрольною та експериментальною групою ( $P < 0,05$ ), тобто зміни, які відбулись у результаті застосування методики та відповідних умов достовірні.

Приріст учнів з високим рівнем за час експерименту у КГ склав 7,14 %, а у ЕГ – 32,86 %, вище середнього у КГ – 2,86 %, а у ЕГ – 0 %, кількість учнів на середньому рівні зменшилась у КГ – 5,71 %, а у ЕГ – 21,43 %, на низькому у КГ – 4,29, а у ЕГ – 11,43 %, відповідно, що підтверджує ефективність запропонованої методики



Таким чином, результати експериментального застосування створених педагогічних умов та розробленої моделі здоров'язбереження молодших підлітків засобом сучасного танцю в закладах позашкільної освіти дають підстави стверджувати, що наприкінці педагогічного експерименту відмічається позитивний приріст рівнів здоров'язбереження молодших підлітків, причому, значне зростання досліджуваних показників та їх статистична достовірність зафіксовані переважно в експериментальній групі.

Отримані результати досліджень підтвердили ефективність створених педагогічних умов та розробленої моделі здоров'язбереження молодших підлітків засобами сучасного танцю в закладах позашкільної освіти, які забезпечили підвищення функціональних показників, рівня фізичного здоров'я, фізичної підготовленості, когнітивного компоненту, рівня мотивації до здорового способу життя, психоемоційного стану та процесу соціалізації молодших підлітків. Значимі позитивні зміни відбулись в біомеханічних показниках, що характеризують розвиток рухових якостей підлітків, та в параметрах динамічної і координаційної складових рухових елементів сучасного танцю.

Результати дисертаційного дослідження свідчать про доцільність упровадження педагогічних умов та реалізації моделі здоров'язбереження молодших підлітків засобом сучасного танцю в закладах позашкільної освіти.

## **ДОДАТКИ**

## ДОДАТОК А

### АНКЕТИ

#### **Анкета для визначення рівня сформованості когнітивного компоненту**

Уважно прочитай твердження і познач 1 варіант або кілька варіантів відповіді, з яким(и) згоден

#### **1. Під здоров'ям я розумію такий стан людини:**

- 1) коли вона не хворіє
- 2) коли вона гарно себе почуває
- 3) коли вона успішна, бадьора та життєрадісна

#### **2. Я відчуваю себе здоровим:**

- 1) якщо в мене нічого не болить
- 2) якщо я веду здоровий спосіб життя
- 3) якщо в мене гарні відносини з друзями
- 4) якщо я досягаю успіху
- 5) якщо в мене гарний настрій

#### **3. Чи треба займатися фізичними вправами людині:**

- 1) так, поки вона зростає
- 2) так, постійно
- 3) достатньо уроків фізкультури
- 4) не треба, без цього можна обійтися

#### **4. Що означає здорове харчування:**

- 1) Смачна їжа
- 2) Корисна їжа
- 3) Їжа в кафе та ресторанах

**5. Рух людини та її здоров'я між собою:**

1) пов'язані

2) не пов'язані

**6. Активний відпочинок це:**

1) рухова активність (піші, вело, лижні прогулянки, рухливі та спортивні ігри, танці)

2) дивитися телевізор

3) гратися в комп'ютерні ігри

**7. Користування мобільним телефоном та комп'ютером може нанести школу здоров'ю:**

1) згоден

2) ні, не згоден, це тільки дорослі так лякають

**8. Здоров'я людини найбільше залежить від:**

1) роботи докторів

2) стану природи

3) професії людини

4) способу життя людини

5) долі

**9. Коли потрібно лягати спати:**

1) після закінчення всіх справ

2) приблизно в один і той же час

3) залежно від настрою

**10. Дотримання режиму дня сприяє зміцненню здоров'я, тому що:**

1) дозволяє все встигати

2) дозволяє менше хворіти

3) забезпечує ритмічність роботи організму

### **9. Займаюся танцями, тому що**

- 1) хожу кілька років та жаль «бросати»
- 2) подобається рухатися під музику
- 3) розвиваються фізично та духовно

### **10. Танці для мене це:**

- 1) фізичні вправи під музику
- 2) спосіб реалізувати себе
- 3) можливість гарно провести час

### **11. Чи впливають заняття танцями на твоє благополуччя?**

- 1) ні, ніяк не впливає
- 2) гарна розгрузка після уроків
- 3) додають впевненості в собі та допомагають бути успішним

### **12. Моє здоров'я можна оцінити як:**

- 1) погане
- 2) задовільне
- 3) добре
- 4) відмінне

### **Інтерпретація даних анкети.**

Критерію “знання та уявлення про здоров'я та здоровий спосіб життя” когнітивного компоненту здоров'язбереження відповідають показники: уявлення та знання про складові здоров'я, уявлення та знання про фактори, що впливають на здоров'я підлітка у процесі навчання, уявлення та знання про здоровий спосіб життя підлітка.

Показник “уявлення та знання про здоров'я та його складові” характеризується запитаннями під номерами 1-11.

**Ключ до анкети “Визначення рівня сформованості показників когнітивного компоненту культури здоров’я”.**

№ запитання	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
№ потрібної відповіді	3	Всі відповіді	2	2	1	1	1	4	2	2	3

Якщо кількість відповідей, що співпали із ключем, 9-12, то вважається, що критерій сформований; якщо правильних відповідей 6-8 –середньо сформований, 3-5 -частково сформований, 0-2 –недостатньо сформований

## ДОДАТОК Б

### Методика діагностики особистості на мотивацію до успіху

Т. Елерса.

*На кожен з нижчезазначених питань відповідайте "Так" або "Ні".*

1. Коли є вибір між двома варіантами, його краще зробити швидше, ніж відкласти на певний час.
2. Я легко дратуюся, коли помічаю, що не можу па всі 100% виконати завдання.
3. Коли я працюю, це виглядає так, ніби я все ставлю на карту.
4. Коли виникає проблемна ситуація, я найчастіше приймаю рішення одним з останніх.
5. Коли в мене два дні поспіль немає діла, я втрачаю спокій.
6. У деякі дні мої успіхи нижче середніх.
7. Але відношенню до себе я більш строгий, ніж по відношенню до інших.
8. Я більш доброзичливий, ніж інші.
9. Коли я відмовляюся від важкого завдання, то йотом суворо засуджую себе, бо знаю, що в ньому я домігся б успіху.
10. У процесі роботи я потребую невеликих паузах для відпочинку.
11. Старанність - це не основна моя риса.
12. Мої досягнення в праці не завжди однакові.
13. Мене більше приваблює інша робота, ніж та, якою я зайнятий.
14. Осуд стимулює мене сильніше, ніж похвала.
15. Я знаю, що мої колеги вважають мене діловою людиною.
16. Перешкоди роблять мої рішення більш твердими.
17. У мене легко викликати честолюбство.
18. Коли я працюю без натхнення, це зазвичай помітно.
19. При виконанні роботи я не розраховую на допомогу інших.
20. Іноді я відкладаю те, що повинен був зробити зараз.

21. Треба покладатися тільки на самого себе.
22. У житті мало речей більш важливих, ніж гроші.
23. Завжди, коли мені треба буде виконати важливе завдання, я ні про що інше не думаю.
24. Я менш честолюбний, ніж багато інших.
25. У кінці відпустки я зазвичай радію, що скоро вийду на роботу.
26. Коли я розташований до роботи, я роблю се краще і кваліфікованішими, ніж інші.
27. Мені простіше і легше спілкуватися з людьми, які можуть завзято працювати.
28. Коли у мене немає справ, я відчуваю, що мені не по собі.
29. Мені доводиться виконувати відповідальну роботу частіше, ніж іншим.
30. Коли мені доводиться приймати рішення, я намагаюся робити це якомога краще.
31. Мої друзі іноді вважають мене ледачим.
32. Мої успіхи в якійсь мірі залежать від моїх колег.
33. Безглуздо протидіяти волі керівника.
34. Іноді не знаєш, яку роботу доведеться виконувати.
35. Коли щось не ладиться, я нетерплячий.
36. Я зазвичай звертаю мало уваги на свої досягнення.
37. Коли я працюю разом з іншими, моя робота дає великі результати, ніж роботи інших.
38. Багато чого, за що я беруся, що не доводжу до кінця.
39. Я заздрю людям, які не завантажені роботою.
40. Я не заздрю тим, хто прагне до влади і положенню.
41. Коли я впевнений, що стою на правильному шляху, для доведення своєї правоти я йду аж до крайніх заходів.

**Ключ.** Ви отримали по 1 балу за відповіді "Так" на наступні питання: 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9,10, 14,15, 16,17, 21, 22, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 32, 37, 41. Ви також



отримали по 1 балу за відповіді "Ні" на питання 6, 13, 18, 20, 24, 31, 36, 38, 39. Відповіді на питання 1, 11, 12, 19, 23, 33, 34, 35, 40 не враховуються.

Підрахуйте суму набраних балів.

**Результат:**

- Від 1 до 10 балів: низька мотивація до успіху;
- Від 11 до 16 балів: середній рівень мотивації до успіху;
- Від 17 до 20 балів: помірковано високий рівень мотивації;
- Понад 21 бали: занадто високий рівень мотивації до успіху.

## ДОДАТОК В

### Тест шкільної тривожності Філіпса

1. Чи важко тобі триматися на одному рівні з усім класом?
2. Хвилюєшся ти, коли вчитель говорить, що збирається перевірити, наскільки ти знаєш матеріал?
3. Чи важко тобі працювати в класі так, як цього хоче вчитель?
4. Чи сниться тобі часом, що вчитель у люті від того, що ти не знаєш урок?
5. Чи траплялося, що хто-небудь з твого класу бив або вдарив тебе?
6. Чи часто тобі хочеться, щоб вчитель не поспішав при поясненні нового матеріалу, поки ти не зрозумієш, що він говорить?
7. Чи сильно ти хвилюєшся при відповіді або виконанні завдання?
8. Чи трапляється з тобою, що ти боїшся висловлюватися на уроці, тому що боїшся зробити дурну помилку?
9. Тремтять у тебе коліна, коли тебе викликають відповідати?
10. Чи часто твої однокласники сміються над тобою, коли ви граєте в різні ігри?
11. Чи трапляється, що тобі ставлять більш низьку оцінку, ніж ти очікував?
12. Чи хвилює тебе питання про те, чи не залишать тебе на другий рік?
13. Намагаєшся ти уникати ігор, у яких робиться вибір, тому що тебе, як правило, не вибирають?
14. Чи буває часом, що ти весь дрижиш, коли тебе викликають відповідати?
15. Чи часто у тебе виникає відчуття, що ніхто з твоїх однокласників не хоче робити те, чого хочеш ти?
16. Чи сильно ти хвилюєшся перед тим, як почати виконувати завдання?

17. Чи важко тобі отримувати такі позначки, яких чекають від тебе батьки?
18. Чи боїшся ти часом, що тобі стане дурно в класі?
19. Чи будуть твої однокласники сміятися над тобою, якщо ти зробиш помилку при відповіді?
20. Чи схожий ти на своїх однокласників?
21. Виконавши завдання, турбуєшся ти про те, чи добре з ним впорався?
22. Коли ти працюєш у класі, чи впевнений ти в тому, що все добре запам'ятаєш?
23. Чи сниться тобі іноді, що ти в школі і не можеш відповісти на питання вчителя?
24. Чи правда, що більшість хлопців ставляться до тебе по-дружньому?
25. Працюєш ти більш ретельно, якщо знаєш, що результати твоєї роботи будуть порівнювати з результатами твоїх однокласників?
26. Чи часто ти мрієш про те, щоб поменше хвилюватися, коли тебе запитують?
27. Чи боїшся ти часом вступати в суперечку?
28. Чи відчуваєш ти, що твоє серце починає сильно битися, коли вчитель говорить, що збирається перевірити твою готовність до уроку?
29. Коли ти отримуєш хороші оцінки, чи думає хто-небудь з твоїх друзів, що ти хочеш вислужитися?
30. Чи добре ти себе почуваш з тими з твоїх однокласників, до яких хлопці ставляться з особливою увагою?
31. Буває, що деякі хлопці в класі говорять щось, що тебе зачіпає?
32. Як ти думаєш, втрачають чи розташування ті з учнів, які не справляються з навчанням?
33. Схоже на те, що більшість твоїх однокласників не звертають на тебе увагу?
34. Чи часто ти боїшся виглядати безглуздо?

35. Чи задоволений ти тим, як до тебе відносяться вчителі?
36. Чи допомагає твоя мама в організації вечорів, як інші мами твоїх однокласників?
37. Хвилювало тебе коли-небудь, що думають про тебе оточуючі?
38. Сподіваєшся ти в майбутньому вчитися краще, ніж раніше?
39. Чи вважаєш ти, що одягаєшся в школу так само добре, як і твої однокласники?
40. Чи часто ти замислюєшся, відповідаючи на уроці, що думають про тебе в цей час інші?
41. Мають чи здатні учні якимись особливими правами, яких немає в інших хлопців у класі?
42. Зляться деякі з твоїх однокласників, коли тобі вдається бути краще за них?
43. Чи задоволений ти тим, як до тебе відносяться однокласники?
44. Чи добре ти себе почуваєш, коли залишаєшся один на один з вчителем?
45. Висміюють чи часом твої однокласники твою зовнішність і поведінку?
46. Чи думаєш ти, що турбуєшся про свої шкільні справи більше, ніж інші хлопці?
47. Якщо ти не можеш відповісти, коли тебе запитують, чи відчуваєш ти, що ось-ось заплачешся?
48. Коли ввечері ти лежиш у ліжку, думаєш ти часом з занепокоєнням про те, що буде завтра в школі?
49. Працюючи над важким завданням, чи відчуваєш ти часом, що зовсім забув речі, які добре знав раніше?
50. Тремтить чи злегка твоя рука, коли ти працюєш над завданням?
51. Чи відчуваєш ти, що починаєш нервувати, коли вчитель говорить, що збирається дати класу завдання?
52. Чи лякає тебе перевірка твоїх знань у школі?

53. Коли вчитель говорить, що збирається дати класу завдання, чи відчуваєш ти страх, що не впораєшся з ним?

54. Чи снилося тобі часом, що твої однокласники можуть зробити те, чого не можеш ти?

55. Коли вчитель пояснює матеріал, здається тобі, що твої однокласники розуміють його краще, ніж ти?

56. Турбуєшся ти по дорозі в школу, що вчитель може дати класу перевірочну роботу?

57. Коли ти виконуєш завдання, чи відчуваєш ти зазвичай, що робиш це погано?

58. Тремтить чи злегка твоя рука, коли вчитель просить виконати завдання на дошці перед усім класом?

**Обробка та інтерпретація результатів.** При обробці результатів виділяють питання, відповіді на які не збігаються з ключем тесту. Наприклад, на 58-й питання дитина відповів «Так», у той час як у ключі цьому питанню відповідає «-», тобто відповідь «Ні». Відповіді, що не збігаються з ключем - це прояви тривожності. При обробці підраховуються:

1. Загальне число неспівпадань по всьому тексту. Якщо воно більше 50%, можна говорити про підвищену тривожність дитини, більше 75% від загального числа питань тесту - про високу тривожності.

2. Число збігів по кожному з 8 факторів тривожності, виділених у тексті. Рівень тривожності визначається так само, як у першому випадку. Аналізується загальний внутрішній емоційний стан школяра, багато в чому визначається наявністю тих або інших тривожних синдромів (факторів) та їх кількістю.

Фактори	Номери питань
1. Загальна тривожність у школі	2,3,7, 12, 16,21,23,26,28,46,47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58; сума = 22
2. Переживання соціального стресу	5, 10, 15,20,24,30,33,36, 39,42, 44; сума = 11
3. Фрустрація потреби в досягненні успіху	1,3,6, 11, 17, 19,25,29,32,35,38, 41, 43; сума = 13
4. Страх самовираження	27,31,34, 37, 40, 45; сума = 6
5. Страх ситуації перевірки знань	2,7, 12, 16, 21, 26; сума = 6
6. Страх не відповідати очікуванням оточуючих	3, 8, 13, 17, 22; сума = 5
7. Низька фізіологічна опірність стресу	9, 14, 18, 23, 28; сума = 5
8. Проблеми і страхи у відносинах з вчителями	2,6, 11,32,35,41,44,47; сума = 8

### Ключ до питань

1-	7-	13-	19-	25 +	31-	37-	43 +	49-	55-
2-	8-	14-	20 +	26-	32-	38 +	44 +	50-	56-
3-	9-	15-	21-	27-	33-	39 +	45-	51-	57-
4-	10-	16-	22 +	28-	34-	40-	46-	52-	58-
5-	11 +	17-	23-	29-	35 +	41 +	47-	53-	
6-	12-	18-	24 +	30 +	36 +	42-	48-	54-	

### Результати тесту

1. Число розбіжностей знаків («+» - так; «-» - ні) по кожному фактору (абсолютне число розбіжностей: < 50, > 50 і 75%) для кожного респондента (навчається).

2. Представлення цих даних у виді індивідуальних діаграм.

3. Число розбіжностей по кожному вимірюванню для всього класу; абсолютне значення - < 50, > 50 і 75%.

4. Представлення цих даних у вигляді діаграми.

5. Кількість учнів, які мають розбіжності по певному фактору: 50 і 75% (для усіх факторів).
6. Представлення порівняльних результатів при повторних вимірах.
7. Повна інформація про кожному учневі (за результатами тесту).

### **Змістовна характеристика кожного синдрому (фактора)**

1. Загальна тривожність у школі - загальний емоційний стан дитини, пов'язане з різними формами його включення в життя школи.
2. Переживання соціального стресу - емоційний стан дитини, на тлі якого розвиваються його соціальні контакти (насамперед - з однолітками).
3. Фрустрація потреби в досягненні успіху - несприятливий психічний фон, який не дозволяє дитині розвивати свої потреби в успіху, досягненні високого результату і т. д.
4. Страх самовираження - негативні емоційні переживання ситуацій, сполучених з необхідністю саморозкриття, пред'явлення себе іншим, демонстрації своїх можливостей.
5. Страх ситуації перевірки знань - негативне ставлення і переживання тривоги в ситуаціях перевірки знань, досягнень, можливостей.
6. Страх не відповідати очікуванням оточуючих - орієнтація на значимість інших в оцінці своїх результатів, вчинків і думок, тривога з приводу оцінок, що даються навколишніми, очікування негативних оцінок.
7. Низька фізіологічна опірність стресу - особливості психофізіологічної організації, що знижують пристосовність дитини до ситуацій стресогенного характеру, що підвищують імовірність неадекватного реагування на тривожний фактор середовища.
8. Проблеми і страхи у відносинах з вчителями - загальний негативний емоційний фон відносин з дорослими в школі, знижує успішність навчання дитини.

За підсумками тестування можна скласти загальний бланк відповідей.





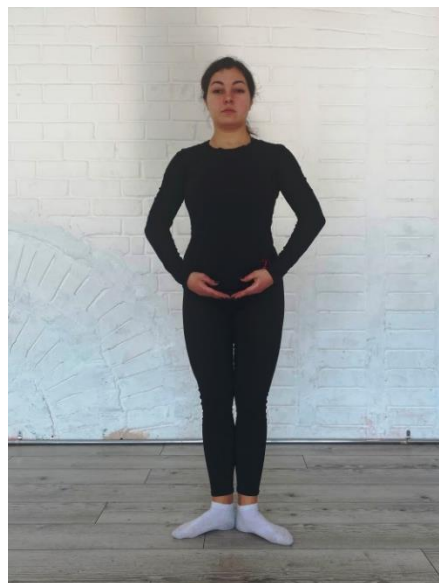
## ДОДАТОК Г

### Основні позиції рук та ніг

#### Основні позиції рук



Нейтральна



Підготовча



Перша позиція



Друга позиція



Третя позиція

### Основні позиції ніг

#### Перша позиція:



I паралельна



I out position (аут позиція)



I in position (ін позиція).

**Друга позиція:**



II паралельна



II out position (аут позиція)



II in position (ін позиція)

**Третя позиція:**



III out position (аут позиція)



III паралельна

## Четверта позиція



IV out position (аут позиція)



IV паралельна



IV in position (ін позиція)

## П'ята позиція



V out position (аут позиція)



V паралельна

**ДОДАТОК Д**  
**Методичні рекомендації виконання основних базових рухів**  
**контемпорарі денс**



*Порядок виконання рухів Roll down – Roll up*

**Roll down – Roll up (Рол даун – Рол ап)**

Roll down (Рол даун ) - спіральний нахил вниз-вперед, з поступовим скручуванням спини.

Roll up (Рол ап) – зворотній рух, спіральний підйом з випрямленням корпусу до положення стоячи.

Вихідне положення (В. п.). п.: ноги в II-й паралельній позиції, руки опущені вільно, долоні до себе.

Рух 1. (Рах. 1-2). Опускаємо голову вниз, відбувається скручування ший, підборіддя торкається грудної клітини, плечі опускають вперед.

Рух 2. (Рах. 3-4) Опускаємо корпус донизу паралельно підлозі, одночасно відбувається скручування хребта верх та згинання колін у півприсяд; руки вільно звисають донизу, наче тяжіють до підлоги, при цьому весь корпус в розслабленому стані; голова спрямована донизу.

**Roll up (Рол ап.)** - зворотнє скручування від рол даун.

В. п. – рол даун кінцева поза.

Рух 3. (Рах. 5-6). Рух головою ввєрх, який витягує хребет наверх, при цьому грудна клітина вигибається вперед, погляд прямо.

Рух 4. (Рах. 7-8). Продовжується рух голови ввєрх, хребет продовжує скручування «хвилею» та повертається у в. п.

### Swing (Свінг)

Swing (Свінг) - розгойдування будь-якої тіла (руки, ноги, корпусу, голови).



*Порядок виконання рухів свінгу правою рукою*

### Свінг правою рукою

В. п.: ноги в II-й паралельній позиції, права рука ввєрх, долонь до себе, пальці ввєрх ненапружені.

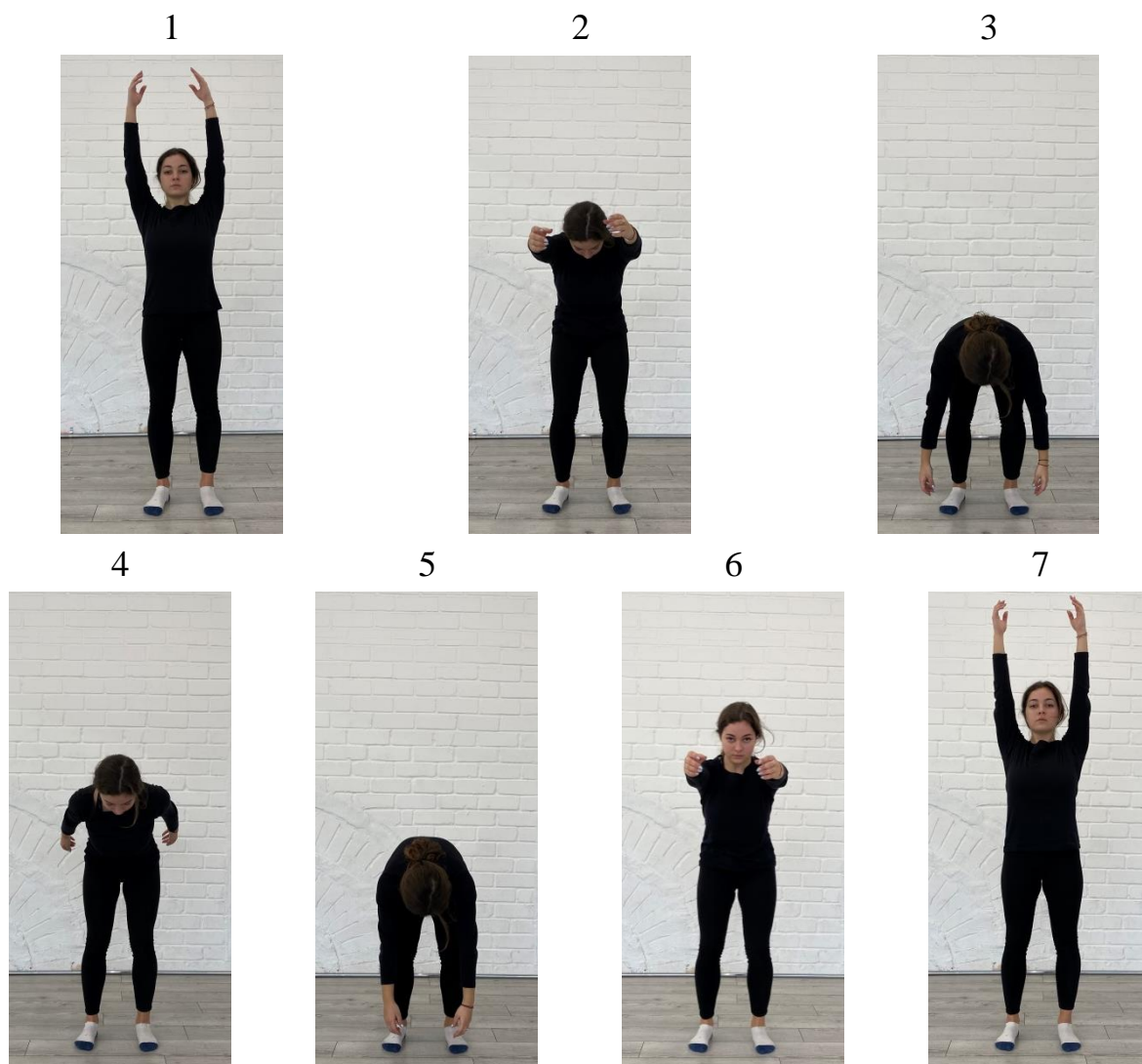
Рах. 1. Кидаємо руку вниз, по інерції кидка рука у вільному падінні



виводяться за таз.

Рах. 2. Силою поштовху повертаємо руку у в. п.

Варіація: Свінг лівою рукою. Виконується лівою рукою за таким же порядком рухів.



*Порядок виконання рухів свінгу двома руками на основі баунсу*

### **Свінг двома руками на основі баунсу**

В. п.: ноги в П-й паралельній позиції, руки верх, долоні до себе, пальці вгору ненапружені.

Рах. 1. Викидуємо руки вниз, по інерції кидка руки у вільному падінні виводяться за таз; одночасно ногами робимо баунс (згинання колін пружиною); корпус прямо, тіло вільне, неначе засобом кидка вивільнюємо

згусток енергії. Важливе значення має дихання. На кожний рахунок під час поштовху видихаємо.

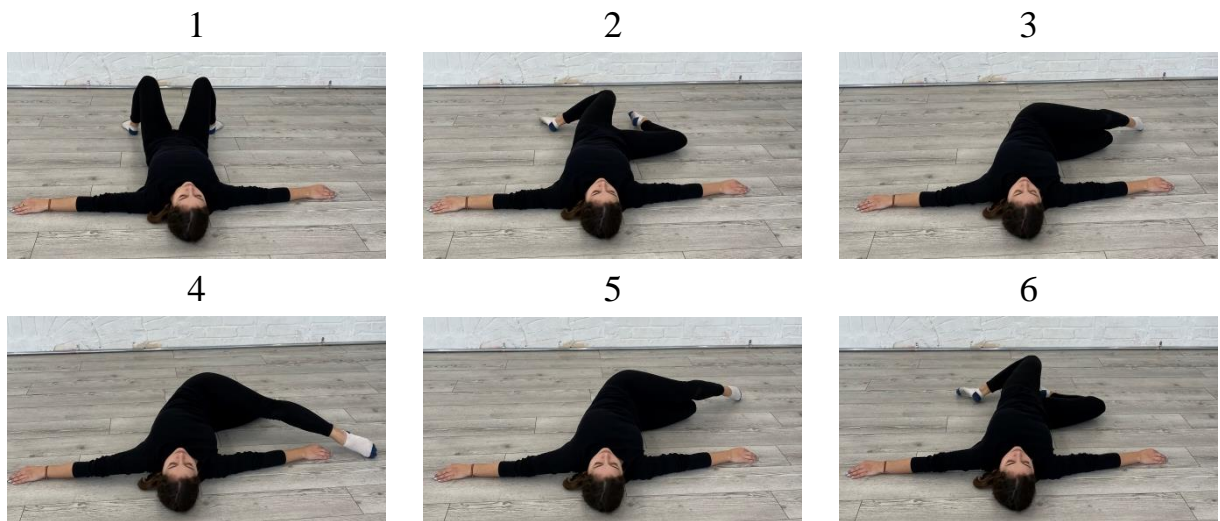
Рах. 2. Силою поштовху повертаємо руки у в. п. На кожний рахунок робимо баунс.

За технікою свінгу можливі різні варіації махів руками.

В. п.: ноги в П-й паралельній позиції, руки або рука вгору (в деяких варіаціях може в сторони).

1. Свінг з прямими махами:

- правою рукою вправо вліво;
- лівою рукою вправо вліво;
- одночасні махи руками з положення в сторони до перехрестя вниз;
- одночасні махи руками вперед – назад з чергуванням рук; права вперед - ліва назад та навпаки.



*Порядок виконання рухів свінгу на спині лівою ногою*

2. Свінг з круговими махами:

- ліва рука вгору, круговий мах лівою рукою;
- права рука вгору, круговий мах правою рукою;
- двома руками паралельно вперед;
- двома руками паралельно назад;
- права рука вперед, ліва назад;
- ліва рука вперед, права назад;

- кругові махи перед корпусом до себе;
- кругові махи перед корпусом від себе.

### **Свінг на спині (Swing on the floor)**

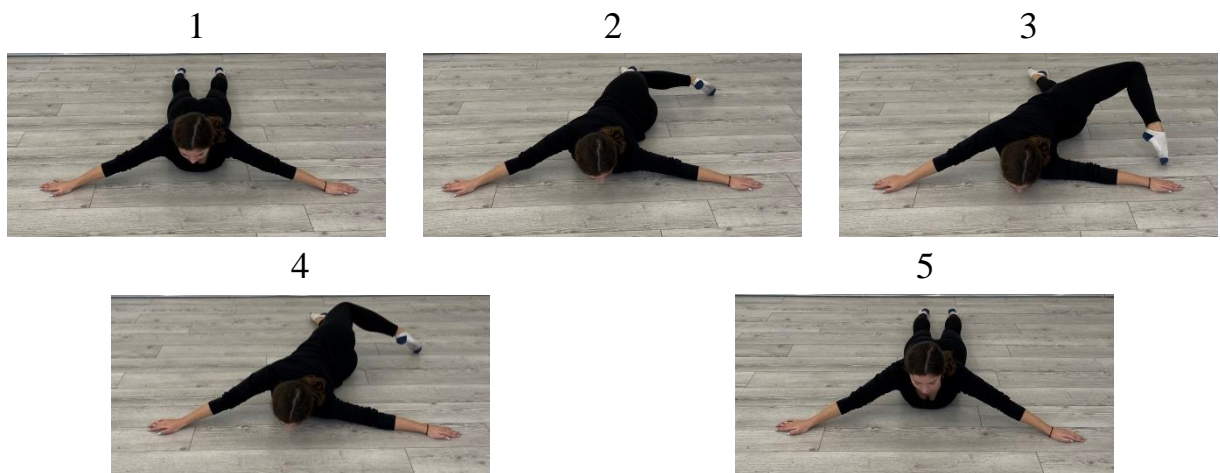
Свінг на спині лівою ногою.

В.п.: лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах, ступні прямо паралельно тазу, руки в сторони.

Рух 1. (Рах. 1). Опускаємо на підлогу праву ногу, зігнуту в коліні, вправо зовнішньою частиною, ліва нога зігнута в коліні спрямована за інерцією по напрямку за правою. (Рах. 2). Виправляємо ліву ногу, робимо ронд (коло) на 90 градусів, паралельно скручування хребта вправо за ногою.

Рух 2. (Рах. 3-4). Виконуємо зворотній ронд лівою ногою та повертаємося у в. п.

Варіація: Свінг на спині правою ногою. Виконується правою ногою за таким же порядком рухів.



*Порядок виконання рухів свінгу на животі лівою ногою*

### **Свінг на животі**

Свінг на животі правою ногою.

В. п.: лежачі на животі, руки в сторони, долоні притиснуті до підлоги.

Рух 1. (Рах. 1). Піднімаємо праву ногу, зігнувши в коліні, робимо ронд (круг), торкаємося витягнутим підйомом та пальцями ніг до лівої руки (або до крайньої можливої точки скручування хребта), голова прямо або повертається у протилежному напрямку руху ноги.

Рух 2 (Рах. 2). Ронд (круг) ногою в зворотньому напрямку.

Варіація: Свінг на животі лівою ногою. Виконується лівою ногою за таким же порядком рухів.

### **Flat back (Рівна спина)**

Flat back - положення корпусу, при якому нахил спини складає пряму лінію з ногами.



*Порядок виконання рухів Flat back*

В. п. ноги в II-й паралельній позиції.

Рух 1. Нахиляємо корпус вперед до утворення прямої лінії з ногами та досягання кута 90°. Погляд направлено вниз, маківкою тягнемося вперед, живіт підтягнутий, руки або вільно, або витягнуті вперед на рівні з хребтом.

Рух 2. Повертаємо корпус у в. п., утримуючи пряму лінію спини.

Можливі помилки та рекомендації для їх запобігання.

- Помилка 1 – закидання голови. Необхідно стежити, щоб голова знаходилася на одній лінії з хребтом.

- Помилка 2 – округлення спини при нахилі вперед. Необхідно розпочинати рух корпусу вперед з грудної клітини та утримувати спину

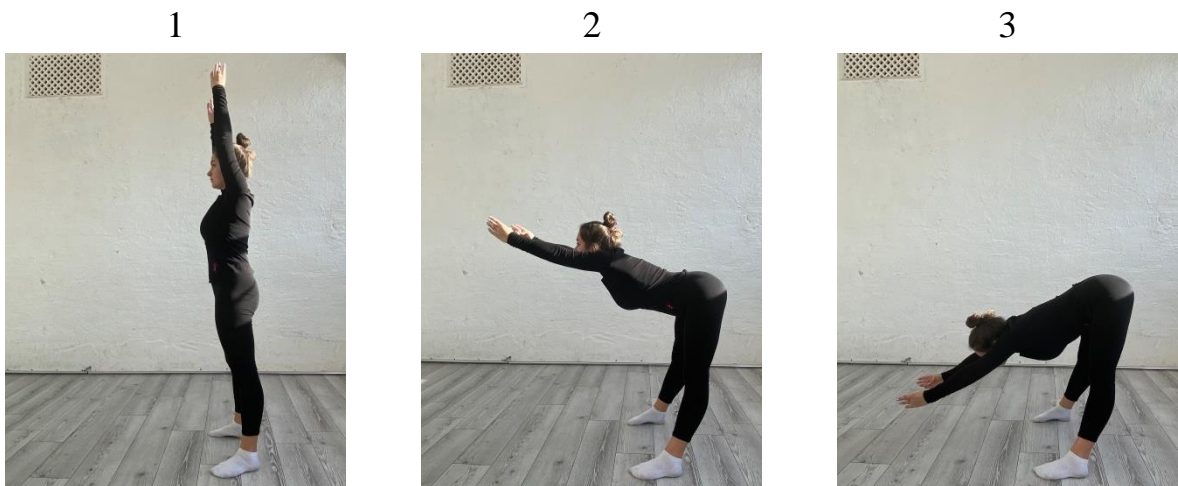
рівною. Для полегшення виконання можна поставити руки на коліна, утворивши опору та витягнути хребет, після чого руки прибрати.

- Помилка 3 - занижені руки при витягуванні вперед. Необхідно поступово нахилити корпус з руками вперед до того положення, поки є можливість утримувати одну пряму лінію корпусу з руками. Для полегшення виконання можна перенести тяжкість корпусу на передню частину стоп.

- Помилка 4 - відведення стегон у протилежну від нахилу сторону. Необхідно утримувати розташування стегон над стопами.

### **Deep body bend (Глибокий вигін тіла)**

Deep body bend - глибокий нахил вперед – нижче ніж на 90°.



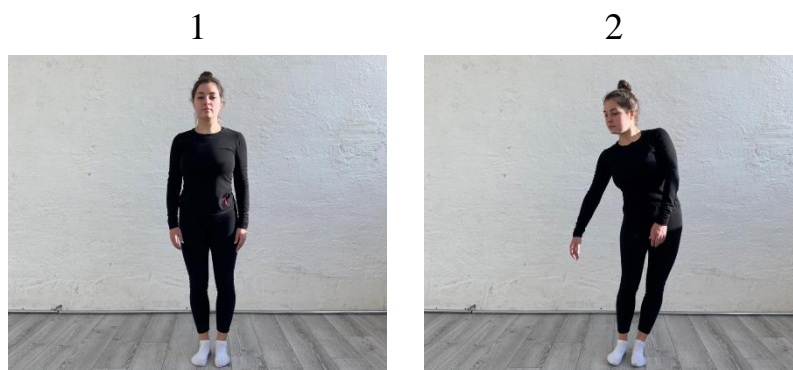
*Порядок виконання рухів Deep body bend*

Порядок та правила виконання елемента відповідають опису елемента Flat back. Спина, голова та руки знаходяться також на одній прямій лінії, але торс нахилється якнайнижче, при цьому голова та плечі повинні знаходитися практично між колінами.

Можливі помилки та рекомендації для їх запобігання відповідають опису елемента Flat back.

## **Tilt (Нахил)**

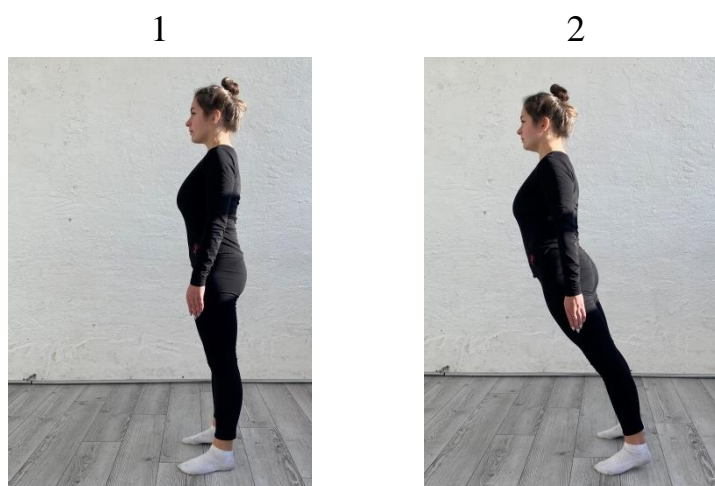
Tilt – кут або положення, при якому корпус відхиляється в сторону чи вперед від вертикального положення.



*Порядок виконання рухів Tilt варіант 1 (в сторону)*

### **Tilt варіант № 1 (в сторону)**

При виконанні 1-го варіанту елемента Tilt відбувається зміщення тазу в сторону відносно вертикальної осі корпусу, при цьому плечі та ноги залишаються в вертикальному положенні. Повернення у висхідне положення відбувається за допомогою м'язів преси.



*Порядок виконання рухів Tilt варіант 2 (прямо)*

## **Tilt варіант № 2 (прямо)**

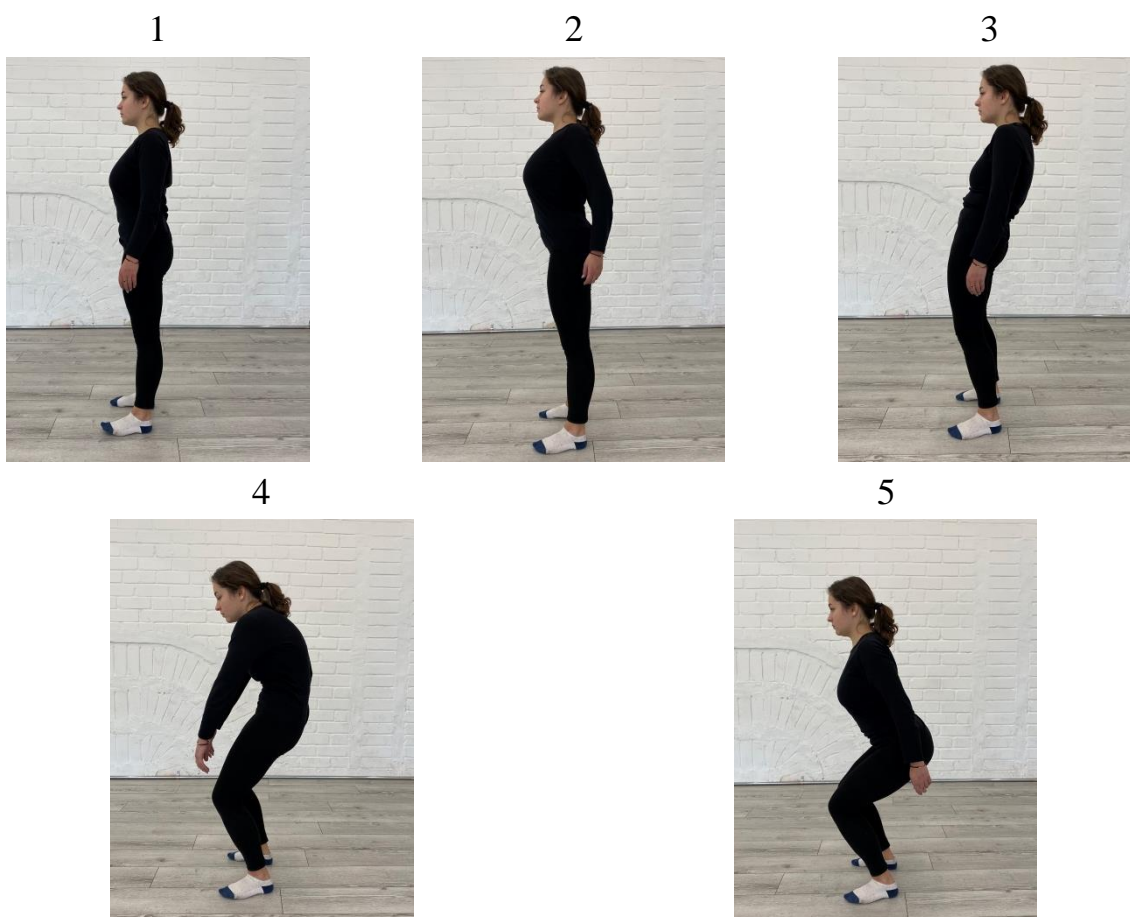
При виконанні 2-го варіанту елемента Tilt відбувається зміщення всієї осі тіла відносно вертикального положення тіла.

## **Body Roll (Хвиля)**

Почергове переміщення центру корпусу засобом почергового зміщення частин тіла, що візуально нагадує «хвилю».

Базові варіації Body Roll:

- фронтальна хвиля зверху вниз;
- фронтальна хвиля зверху вниз;
- бокова хвиля зверху вниз;
- бокова хвиля знизу вверх.



*Порядок виконання рухів Body Roll up-down зверху вниз (Фронтальна хвиля зверху вниз)*

### **Body Roll up-down (Фронтальна хвиля зверху вниз)**

В. п. : ноги в ІІ-й паралельній позиції, руки вільно.

Рух 1. (Рах. 1-2). Голова нахиляється вниз та наче пірнає під перекладину.

Рух 2. (Рах. 3-4). Голова піднімається та тягне за собою грудну клітину, яка виступає вигином вперед.

Рух 3. (Рах. 5-6). Грудна клітина продовжує рух та тягне за собою таз.

Рух 4. (Рах. 7-8). Таз виступає вперед та передає рух в коліна, коліна згинаються в пліє.

Хвилю можна виконувати в більш швидкому темпі за таким рахунком та порядком: голова - грудна клітина - таз - коліна. Головна особливість руху – з'єднання частин відбувається по чергово, але плавно та цільно як один рух.



*Порядок виконання рухів Body Roll down - up (Фронтальна хвиля знизу-вверх)*

### **Body Roll down - up (Фронтальна хвиля знизу-вверх)**

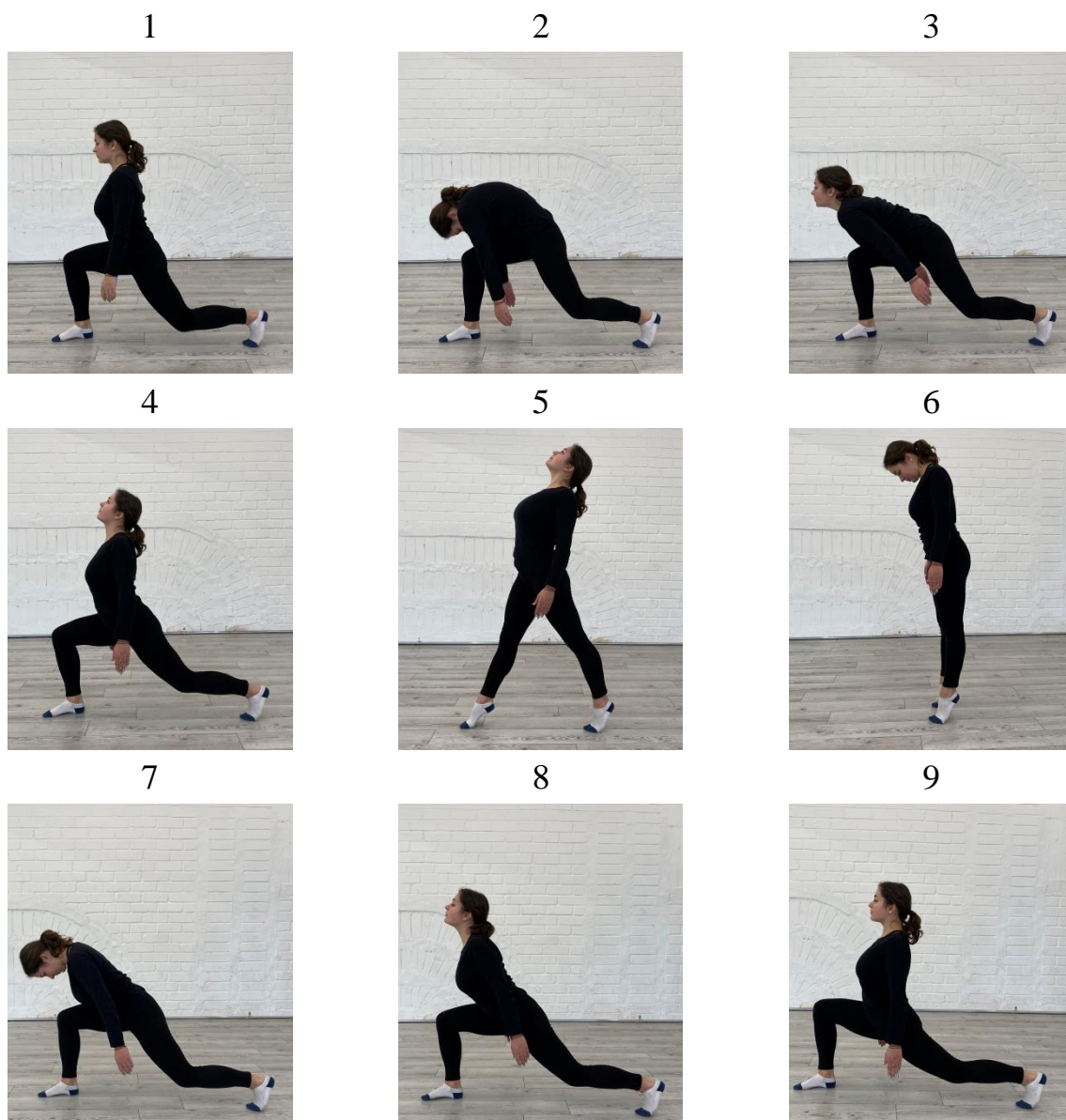


В. п. : ноги в ІІ-й паралельній позиції, руки вільно.

Правило виконання аналогічно фронтальній хвилі зверху вниз, але в зворотньому напрямку: коліна – таз – грудна клітина – голова.

Аналогічно за таким порядком рухів виконується бокова хвиля, але вона задіює три частини тіла. При виконанні бокової хвилі зверху вниз: голова-грудна клітина – таз. При виконанні бокової хвилі знизу – вверх: таз - грудна клітина – голова.

Базові хвилі можна виконувати з різною амплітудою, комбінувати одна з одною, використовувати як перехід з одного в рух в інший та використовувати в різноманітних комбінаціях.



*Порядок виконання рухів Body Roll Dolphin (Хвиля Дельфін)*

### Body Roll Dolphin (Хвиля Дельфін)

В. п.: ноги в IV паралельній позиції, руки вільно.

Рух 1. (Рах. 1-2). Схиляємо корпус вперед, голова нахилиється вниз та наче пірнає та тягне за собою грудну клітину, грудна клітина розкривається, утворивши прогин хребта.

Рух 2. (Рах. 3-4). Хребет тягне за собою ногу, приходимо у II паралельну позицію ніг.

Рух 3-4. (Рах. 5-6; 7-8). Повторюємо рух.

Виринаємо за маківкою, знову впадає грудна клітина та тягне за собою таз, таз тягне за собою ногу.

### Side stretch (Бокове розтягування)

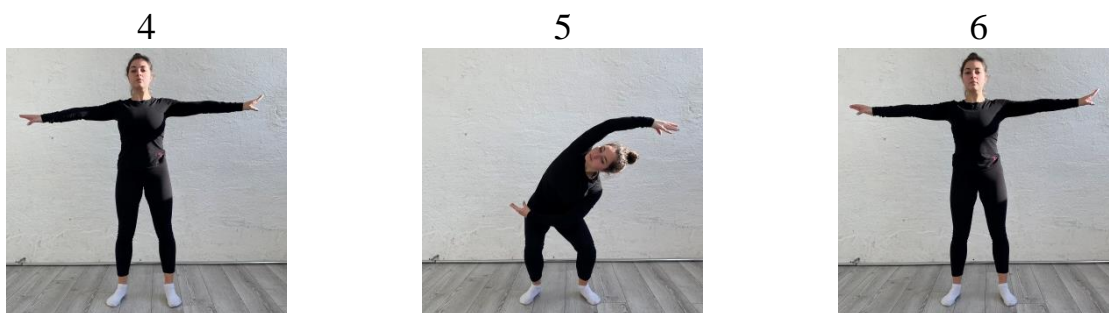
Side stretch - бокове розтягування корпусу за рахунок нахилу в сторони.



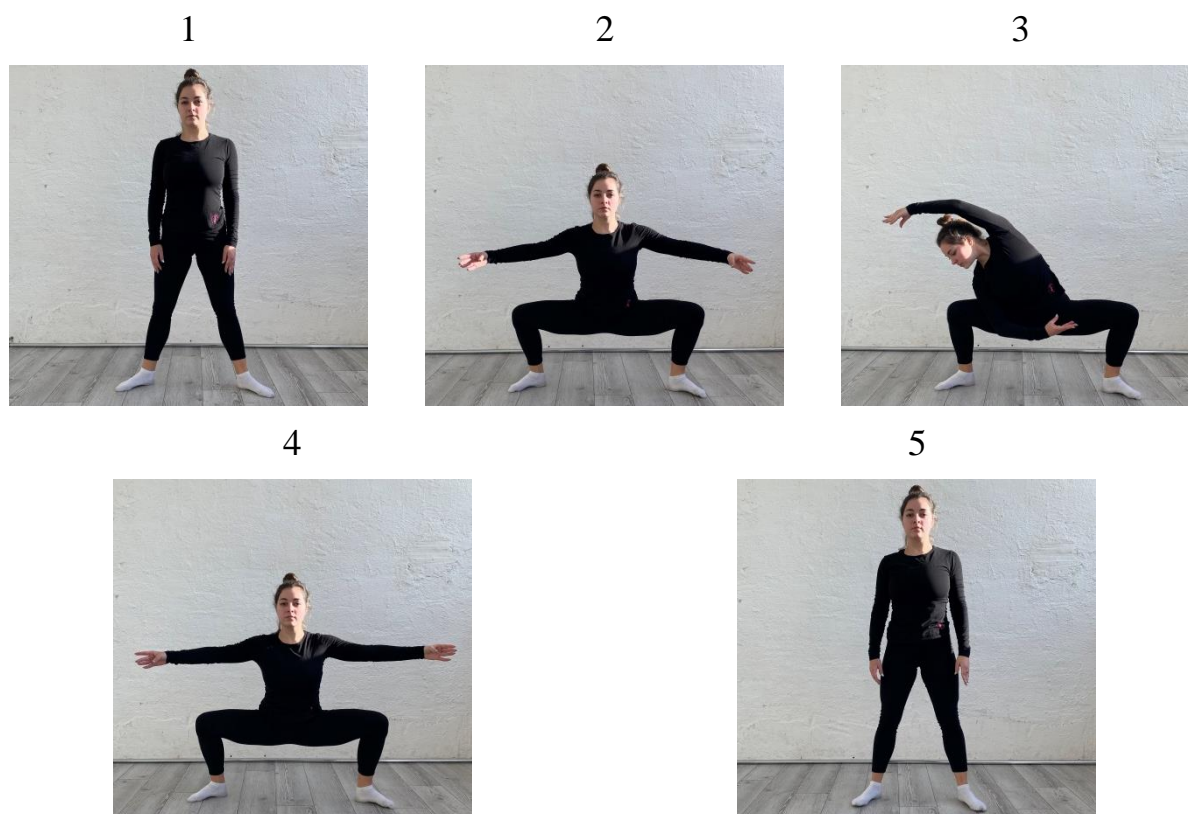
*Порядок виконання рухів Side stretch вправо - вліво*

При виконанні Side stretch стегна залишаються на місці, нахил відбувається точно в сторону, не втрачаючи чіткого вертикального положення.





*Порядок виконання рухів Side stretch in plie (Бокове розтягування в пліє)*



*Порядок виконання рухів Side stretch in grand plie  
(Бокове розтягування в гранд пліє)*

## Grand battement (Гранд батман)

Grand battement – кидок робочої ноги до рівня стегна та вище.

Виконується в сторону, вперед, назад. Робоча нога, як і опорна, може бути як напівзігнута, так і пряма.



*Порядок виконання рухів Grand battement вперед*



*Порядок виконання рухів Grand battement назад*



*Порядок виконання рухів Grand battement в сторону*

## Slide (Слайд)

Slide (Слайд) – базовий хід засобом ковзання.



*Порядок виконання рухів Slide (Слайд) вправо*

### Slide (Слайд) вправо.

В. п.: ноги в II-й паралельній позиції, руки вільно.

Рух 1. (Рах. 1-2). Піднімаємо праву ногу, робимо широкий крок вправо засобом ковзання.

Рух 2. (Рах. 3-4). Підтягуємо ліву ногу до себе, переміщуючи корпус вправо, приставляємо ліву ногу до правої в II паралельну позицію.

Слайд вліво - за таким порядком руху вліво. Повертаємося у в. п.

### Варіації слайдів за напрямом:

- слайд вперед через праву ногу;
- слайд вперед через ліву ногу;
- слайд назад через праву ногу;
- слайд назад через ліву ногу;
- слайд по діагоналі вперед вправо-вліво;
- слайд по діагоналі назад вправо-вліво.

Варіації слайдів за рівнем:

- стоячи;
- полуприсяд;
- в партері;
- зі змінами рівнів.

**Roll on the floor (Переكات на підлозі).**

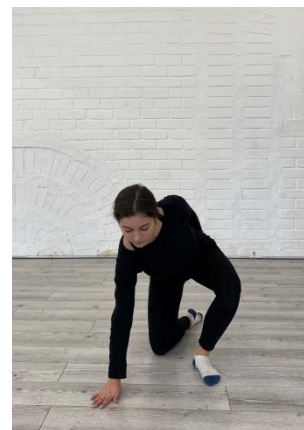
1



2



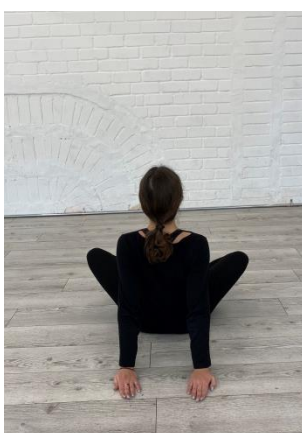
3



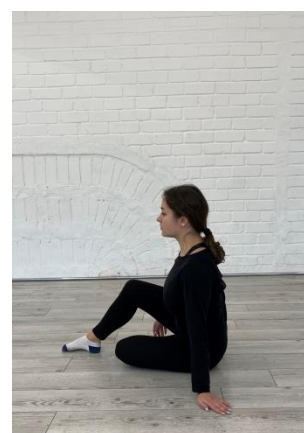
4



5



6



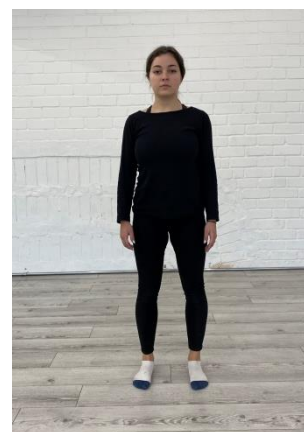
7



8



9



*Порядок виконання рухів Roll on the floor (Переكات на підлозі)*

В.п.: ноги в II-й паралельній позиції, руки опущені вільно, долоні до себе.

Рух 1. (Рах. 1). Праву ногу відводимо назад за ліву.

Рух 2. (Рах. 2). Опускаємося на підлогу, ставимо праву ногу на коліно, ліва згибається по інерції, праву руку виводимо перед собою в праву діагональ, переносимо на неї вагу тіла.

Рух 3. (Рах. 3). Підгинаємо праве коліно та присідаємо на праве бедро.

Рух 4. (Рах. 4). Опускаємося на сідничні м'язи спиною вперед, руки ставимо позаду корпусу, при цьому руки служать опорою, ноги у відкритому положенні та зігнуті в колінах.

Рух 5. (Рах. 5). Починаючи з лівої ноги, по чергово переносимо ноги вправо, розвертаємо корпус за ногами, праву стопу ставимо на підлогу.

Рух 6. (Рах. 6). Довертаємо корпус, переносячи вагу тіла на ліву руку.

Рух 7. (Рах. 7). Відштовхуємося від полу силою поштовху з опорою на руку.

Рух 8. (Рах. 8). Встаємо у в. п.

### Fly (політ)



*Порядок виконання рухів Fly (політ)*

В. п.: сидячі на стегні, права нога витягнута, ліва стоїть на стопі, зігнута в коліні.

Рух 1. Піднімаємо таз, корпус розвертаємо вперед в діагональ, центр ваги переносимо на праву руку.

Рух 2. Виконуємо стрибок - політ, при цьому права робоча нога вилітає прямо натягнутою, ліва залишається зігнутою в коліні; в цей момент вся тяжкість тіла переноситься на опорну праву руку, ліва рука випрямляється в замаху.

Рух 3. Права нога згинається в коліні, приземляємося на праве коліно, ліва нога та ліва рука випрямляються.

Рух 4. Приходимо в положення корпус прямо, сидячі на колінах, руки вільно.

### Foot Push (Фут Пуш)



*Порядок виконання рухів Foot Push (Фут Пуш)*

В. п.: сидячи на полу, ноги зігнуті в колінах, стопи натягнуті на себе, руки на колінах.

Рух 1. Руками штовхаємо ноги вперед, ноги витягуються прямо з максимальною натяжкою. Стопи на себе та відірвані від підлоги.

Рух 2. Ноги повертаються у в. п.



## Helicopter (Гелікоптер)



### *Порядок виконання рухів Helicopter (Гелікоптер)*

В.п.: лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах, ступні прямо паралельно тазу, руки в сторони.

Рух 1. Правою ногою робимо свінг вліво, витягуючи праву ногу прямо під кутом 90°, ліва нога зігнута в коліні.

Рух 2. Відриваємо від підлоги таз та праве плече, всю тяжкість тіла переносимо на ліве плече, яке стає опорою; таз переносимо вліво, при цьому напрям корпусу зберігається прямо. Ноги натягнуті прямо та стоять на носках.

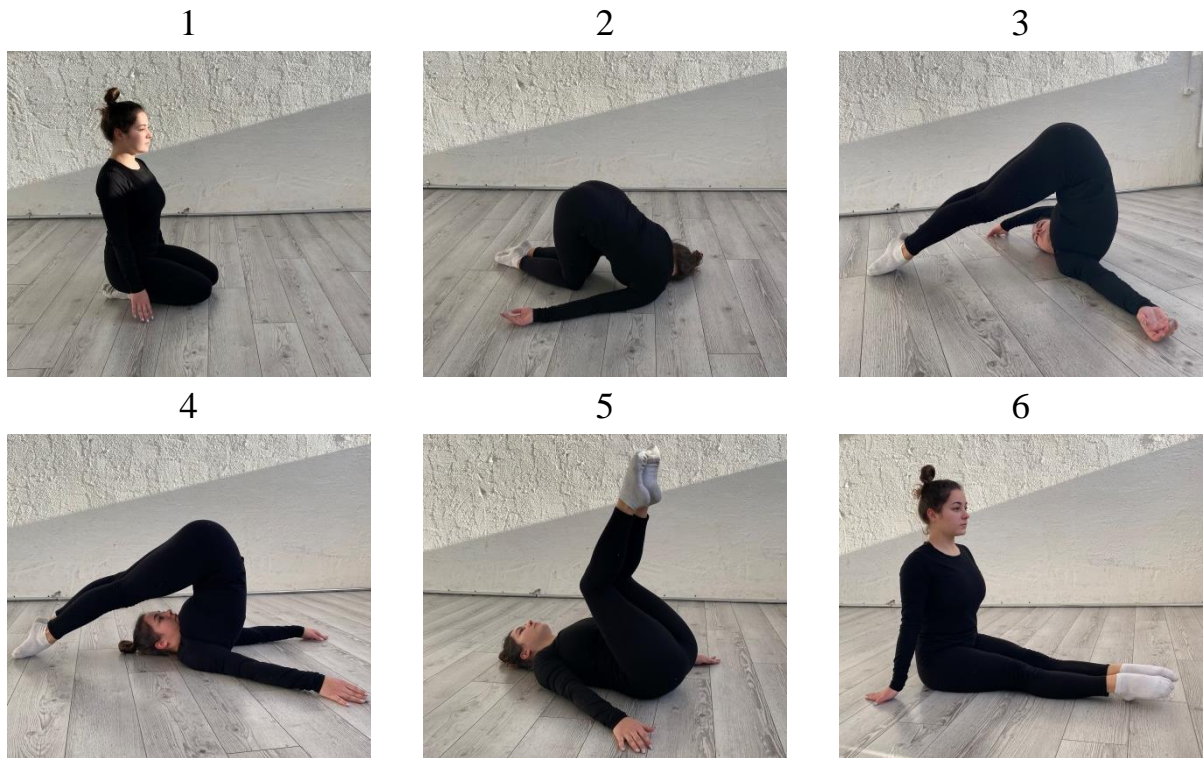
Рух 3. Ноги закидаємо за шию, робимо складку, ногами торкаємося підлоги, ноги прямі, натягнуті, руки прямо в протилежну сторону від ніг.

Рух 4. Продовжуємо рух тіла по колу, руки можуть допомагати пересувати тіло.

Рух 5. Приходимо в положення лежачи, наче приземляємося на підлогу в природну розслаблену позу.

Рух 6. Приходимо у в. п.

### Перекат через плече вперед



#### *Порядок виконання рухів перекату через плече вперед*

В. п.: сидячі, ноги під себе, руки вільно.

Рух 1. Робимо нахил вперед, з опорою на праве плече, підкручуючи його, права рука витягнута, таз піднімається вгору.

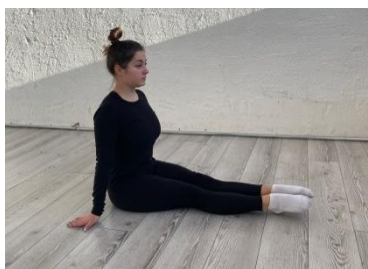
Рух 2. Переносимо центр ваги на праве плече, робимо стійку на правому плечі, корпус перпендикулярно полу, ноги підтягнуті разом в складочці з опорою на носки, голова лежить на підлозі, ліва рука витягнута прямо на одній лінії з правою.

Рух 3. Ноги закидаємо за шию, робимо складку, ногами торкаємося підлоги, ноги прямі, натягнуті, руки прямо в протилежну сторону від ніг.

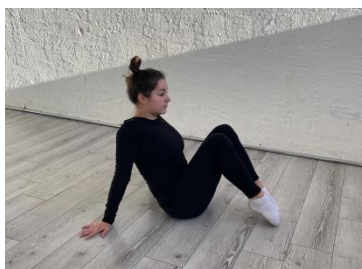
Рух 4. Силою поштовху виходимо в положення сидячі, корпус прямо, ноги натягнуті.

## Перекат через плече назад

1



2



3



4



5



6



7



8



9



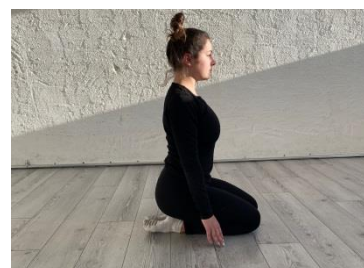
10



11



12



### *Порядок виконання рухів перекату через плече назад*

В. п. сидячі, ноги прямо, опора на руки біля корпусу.

Рух 1. Підтягуємо ноги, згибаємо в колінах.

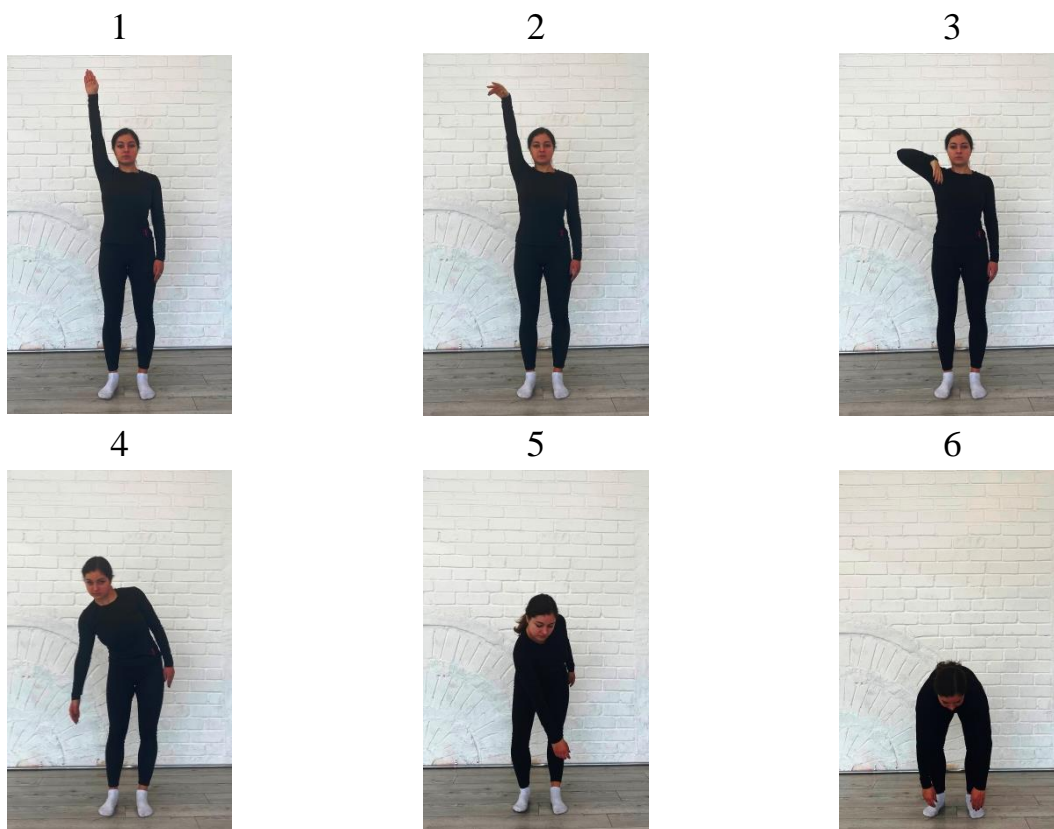
Рух 2. Ноги закидаємо за шию, робимо складку, ногами торкаємося підлоги, , ноги прямі, натягнуті, руки прямо в протилежну сторону від ніг.

Рух 3. Переносимо центр ваги на праве плече, робимо стійку на правому плечі, корпус перпендикулярно полу, ноги підтягнуті разом в складочці з опорою на носки, голова лежить на підлозі, ліва рука витягнута прямо на одній лінії з правою.

Рух 4. Виходимо в положення лежачи, ноги прямі, з'єднані разом, руки в сторони.

### Дроп (Падіння)

Дроп (Дроп ) - техніка руху, при якій ми відпускаємо вагу будь-якої частини тіла, розслабляючи її (кисть, рука, плече, корпус); нагадує падіння краплі.



*Порядок виконання рухів дроп різними частинами тіла*

### Дроп різними частинами тіла

В. п.: ноги в II-й паралельній позиції, права рука верх, пальці верх ненапружені.

Рух 1. Відпускаємо вагу кисті вниз, згинаючи руку в кисті, пальці розслаблені.

Рух 2. Відпускаємо вагу плеча, згинаючи руку в локті, пальці руки розслаблені.

Рух 3. Відпускаємо вагу руки, випрямляючи руку, корпус нахилається за рукою по інерції, рука та пальці руки розслаблені.

Рух 4. Відпускаємо вагу корпусу, згинаючи та розслабляючи коліна.

Рух. 5. Відпускаємо вагу всього тіла, різко падаємо вниз, під час приземлення відбувається ребаунс – пружинні рухи в колінах.



*Порядок виконання рухів дроп з падінням в сторону*

### Дроп з падінням в сторону

В. п.: ноги в II-й паралельній позиції, руки вільно.

Рух. 1. Відпускаємо вагу всього тіла, різко падаємо вниз в положення сидячі, руки вільно.

Рух 2. Падіння корпусу в сторону в положення лежачі на бедрі з опорою на руки.



*Порядок виконання рухів падіння в сторону*

### **Падіння в сторону**

В. п.: ноги в II-й паралельній позиції, руки вільно.

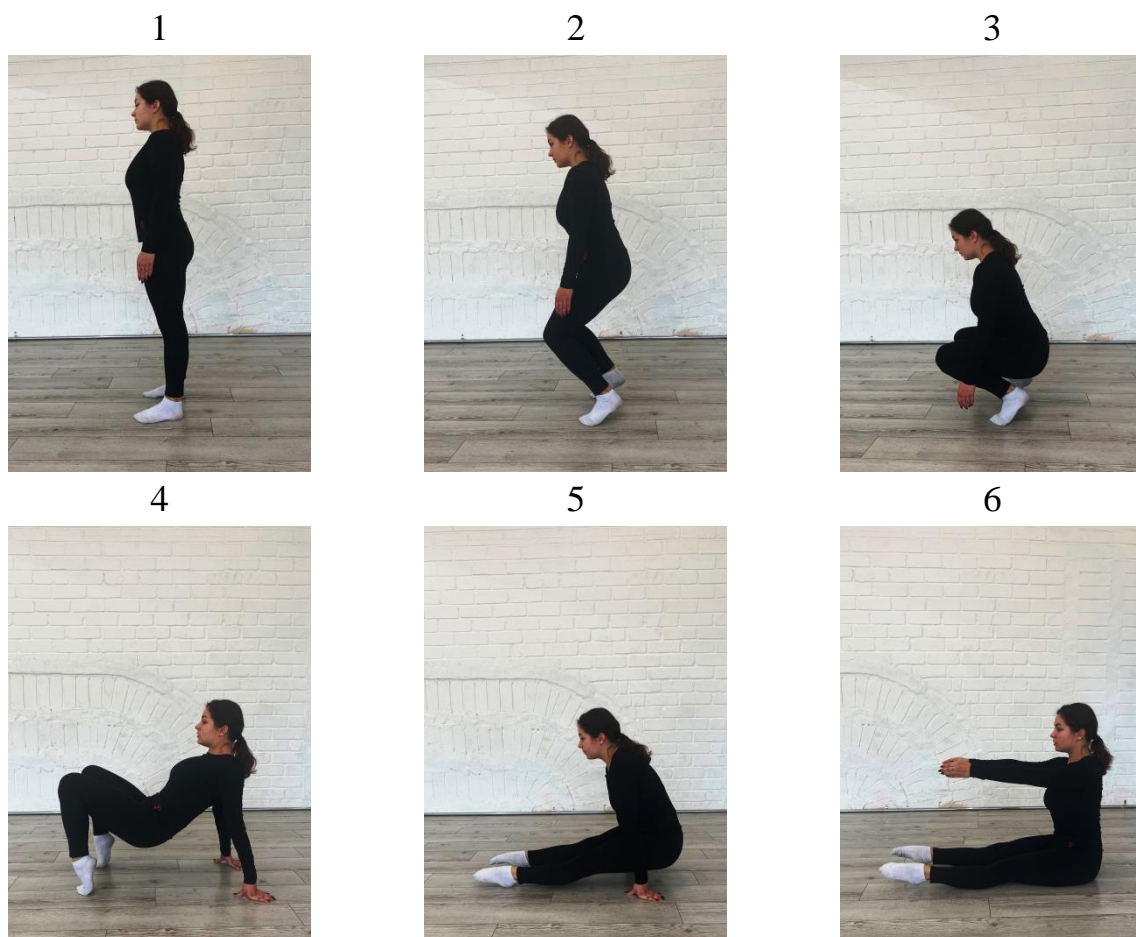
Рух 1. Ліву руку піднімаємо в IV позицію, ногу заводимо назад за праву.

Рух 2. Робимо замах рукою, ногу підгинаємо в коліні.

Рух 3. Приходимо в положення стоячи на лівому коліні, права нога розслаблена, корпус схиляємо вліво.

Рух 4. Приходимо в положення лежачі з опорою на прямі руки, переносимо вагу тіла на руки; права нога випрямляється.

Рух 5. Згибаємо руки в ліктях, повністю переносимо вагу тіла на підлогу; права нога пряма.



*Порядок виконання рухів падіння назад*

### **Падіння назад.**

В. п.: ноги в II-й паралельній позиції, руки вільно.

Рух 1 -2. Присідаємо вниз.

Рух 3. Відводимо корпус назад з опорою на руки в положенні полуміст.

Рух 4. Відштовхуємося назад, роблячи проїзд назад.

Рух 5. Приходимо в положення сидячі, ноги прямо натянуті, руки натянуті вперед прямо перед собою.

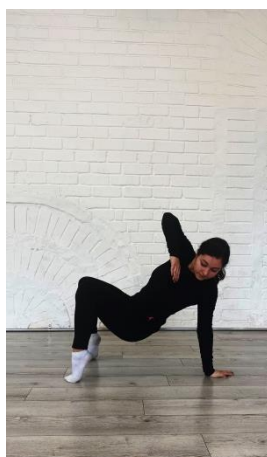
1



4



5



6



*Порядок виконання рухів падіння через руку*

### **Падіння через руку**

В. п.: ноги в II-й паралельній позиції, руки вільно.

Рух 1. Піднімаємо руки вгору, на полупальцях, корпус тягнемо вгору.

Рух 2. Згибаємо коліна, руки в сторони, корпус нахиляємо назад.

Рух 3. Робимо нахил корпусу назад з опорою на ліву руку, права рука вгору, корпус прямий в положенні полуміст.

Рух 4. Відводимо таз вниз, права рука згинається в лікті.

Рух 5. Приводимо корпус в положення сидячі, ноги зігнуті в колінах, руки вільно.





*Порядок виконання рухів падіння через міст*

### **Падіння через міст.**

В. п.: ноги в II-й паралельній позиції, руки вільно.

Рух 1. Піднімаємо руки вгору, на полупальцях, корпус тягнемо вгору.

Рух 2. Робимо прогин назад.

Рух 3. Прогинаємося назад, руками торкаємося підлоги, приходимо в положення «міст».

Рух 4. Опускаємо корпус на підлогу з опорою на руки, ноги зігнуті в колінах.

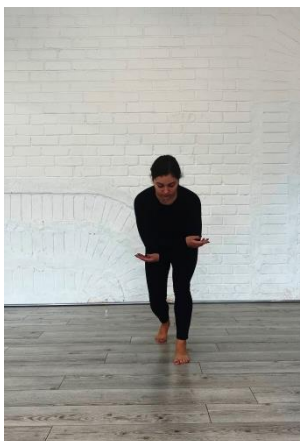
Рух 5. Випрямляємо корпус, ноги прямо натянуті, руки прямо вільно.

**Стрибки.**

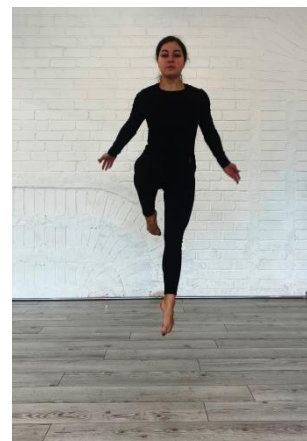
1



2



3



*Порядок виконання рухів стрибка у пасае*

**Стрибок у пасае (passe).**

В. п.: ноги в II-й паралельній позиції, руки вільно.

Рух 1. Робимо крок вперед лівою ногою.

Рух 2. Ноги згибаємо в колінах, руки опускаємо вперед хрест навхрест.

Рух 3. Робимо стрибок вгору; права нога зігнута в коліні, ліва нога пряма, руки вільно.

1



2



3



*Порядок виконання рухів стрибка жате в сторону*

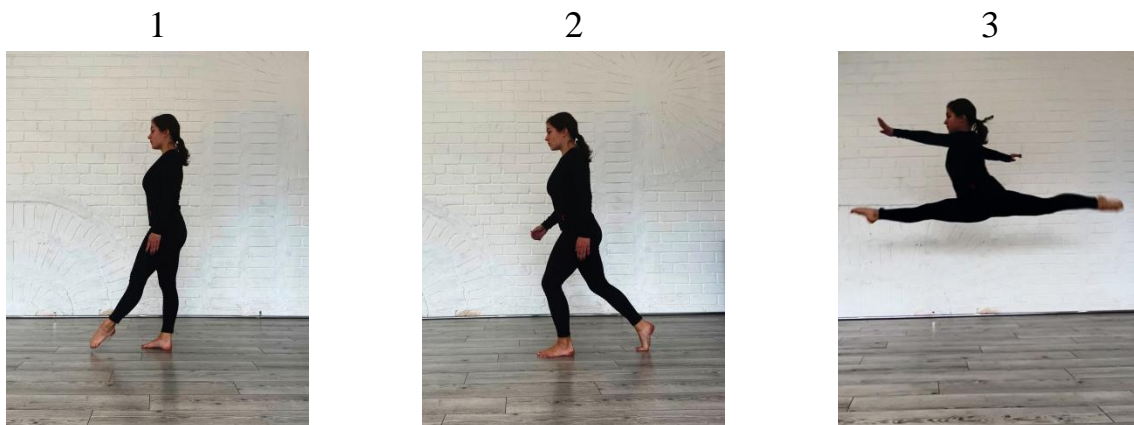
**Стрибок жате (jate) в сторону.**

В. п.: ноги в II-й паралельній позиції, руки вільно.

Рух 1. Робимо крок вперед лівою ногою.

Рух 2. Розвертаємо корпус, ноги згибаємо в колінах, праву ногу заводимо вліво, руки опускаємо вперед хрест навхрест.

Рух 3. Робимо стрибок жате в сторону, ноги натягнуті прямо; руки прямо вільно.



*Порядок виконання рухів стрибка жате вперед*

### **Стрибок жате (jate) вперед**

В. п.: ноги в II-й паралельній позиції, руки вільно.

Рух 1. Робимо крок вперед лівою ногою.

Рух 2. Ноги згинаємо в колінах - пліє, вагу тіла переносимо на праву ногу, ліва нога назад.

Рух 3. Робимо стрибок жате вперед, ліва рука пряма вперед, права рука пряма в сторону.



*Порядок виконання рухів стрибка stag leap*

### Стрибок Stag leap

В. п.: ноги в II-й паралельній позиції, руки вільно.

Рух 1. Згинаємо ноги в колінах; руки перед собою.

Рух 2. Виконуємо стрибок в положення подовжній шпагат на праву ногу, права нога зігнута в коліні під себе, ліва пряма натягнута, ліва рука прямо вперед, права рука прямо в сторону.



*Порядок виконання рухів стрибка stag ring*

### Стрибок Stag ring

В. п.: ноги в II-й паралельній позиції, руки вільно.

Рух 1. Згинаємо ноги в колінах; руки перед собою.

Рух 2. Виконуємо стрибок в положення подовжній шпагат на праву ногу, права нога зігнута в коліні під себе, ліва нога зігнута в коліні вгору, утворюючи кільце з прогином тулуба, руки верх.



*Порядок виконання рухів стрибка barrel jump*

### **Стрибок Barrel jump**

В. п.: права нога відведена в сторону, права рука пряма в праву сторону, ліва рука зігнута перед собою.

Рух 1. Робимо крок правою ногою в положення пліє.

Рухи 2-3. Розгортаємо корпус в зворотню сторону через праве плече та виконуємо стрибок, начебто навкруги своєї осі.

Рух 4. Приземляємося на ліву ногу.

Рух 5. Доводимо ліву ногу, ліва рука пряма в ліву сторону, права рука зігнута перед собою.

## ДОДАТОК Е СПЕЦІАЛЬНІ ВПРАВИ В СУЧАСНОМУ ТАНЦІ

### Партерні вправи

Партерні вправи сприяють формуванню як загальної, так і спеціальної фізичної підготовки. Виконання вправ на підлозі дозволяє підвищити рухливість суглобів, поліпшити еластичність м'язів та зв'язок, сприяє створенню м'язового корсету. Метод партерної гімнастики допомагає поступово виробити виворотність ніг, розвинути гнучкість хребта, еластичність стоп, відчуття постави, сприяє зміцненню м'язів спини, черевного пресу, внутрішньої групи м'язів стегон, а також релаксації зв'язок гомілкостопа, колінних і тазостегнових суглобів. М'язи та суглоби поступово готуються до складної техніки сучасного танцю, яка вимагає високої фізичної напруги.

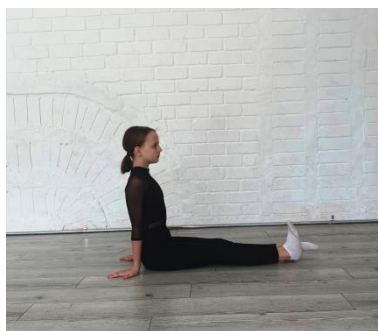
Кожна вправа має свої методичні вимоги, кількість повторень залежить від можливостей виконавців, їх фізичної підготовленості, технічних показників, ступеня концентрації уваги. Згідно методики контемпорарі денс вправи партерного екзерсису виконуються регулярно та систематизовано. Вправи виконуються одна за одною з урахуванням зміни навантаження на різні групи м'язів, чергуючи напруження м'язів розслабленням.

### **Вправи для розвитку м'язово-рухового апарату ніг (для розвитку й розтягування стопи, розвитку рухливості тазостегнового, колінного суглобів)**

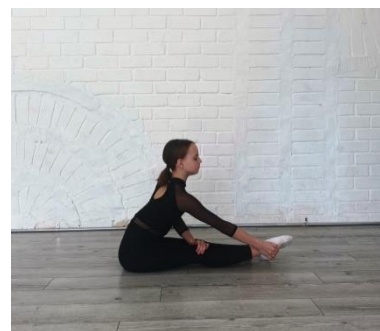
**Рекомендації:** Не згинати ноги в колінах, тримати спину прямо, виконувати рухи повільно, уникаючи різких рухів. По черзі виконувати вправу на правій та лівій нозі.



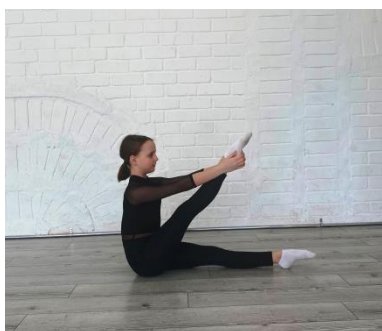
**Вправа 1.**  
Підготовча складка



**Вправа 2.**  
Підготовча складка,  
носок на себе



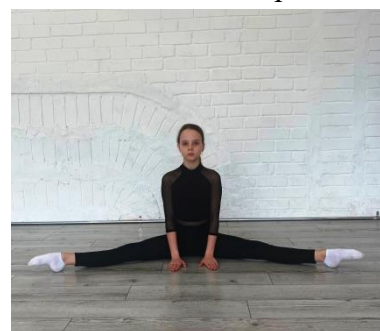
**Вправа 3.**  
Підготовча складка  
з нахилом вперед



**Вправа 4.**  
Підготовча складка  
з підйомом ноги



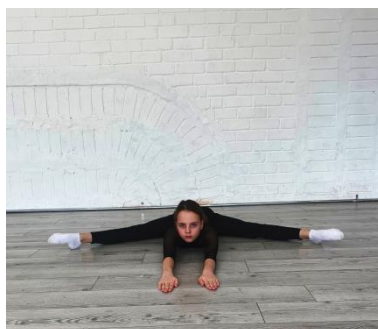
**Вправа 5.**  
Складка вперед



**Вправа 6.**  
Складка сидячі, ноги  
широко в сторони



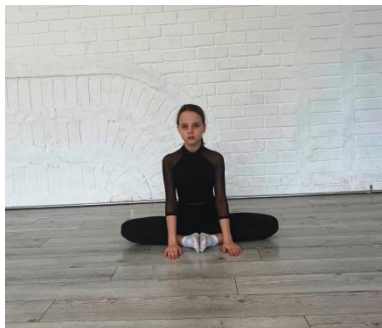
**Вправа 7.**  
Сидячі, ноги широко  
в сторони з нахилом вправо



**Вправа 8.**  
Сидячі, ноги широко широко  
в сторони з нахилом вперед



**Вправа 9.**  
Сидячі, з нахилом на праву  
ногу, ліва зігнута під себе



**Вправа 10.**  
«Метелик» - сидячі,  
ноги зігнуті, намагатися  
зовнішньою частиною ноги  
торкнутися підлоги



**Вправа 11.**  
«Метелик» - сидячі,  
ноги зігнуті, з нахилом  
корпусу вперед,  
руки вперед



**Вправа 12.**  
Стійка на колінах  
зі складкою  
на праву ногу



**Вправа 13.**  
Стойка на колінах  
зі складкою на праву ногу  
з носком на себе



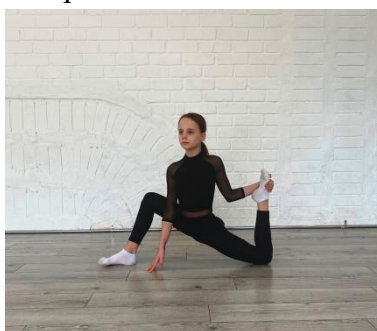
**Вправа 14.**  
Стойка на коліні  
зі складкою на праву ногу,  
права нога на підйомі



**Вправа 15.**  
Глибокий випад  
вперед на праву ногу



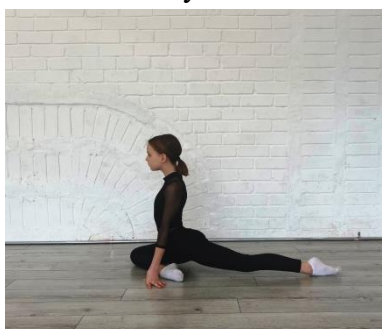
**Вправа 16.**  
Глибокий випад  
вперед на праву ногу  
з лівою зігнутою в коліні



**Вправа 17.**  
Глибокий випад  
вперед на праву ногу з  
лівою зігнутою «в кільце»



**Вправа 18.**  
Глибокий випад  
вперед на праву ногу,  
руки вверх



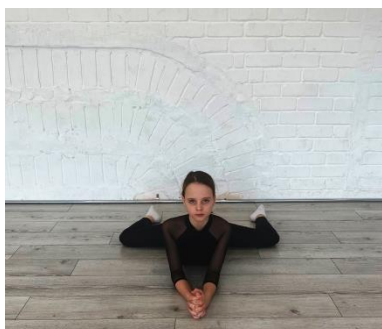
**Вправа 19.**  
Напівшпагат подовжній  
на праву ногу



**Вправа 20.**  
Напівшпагат подовжній  
на праву ногу  
корпус вперед



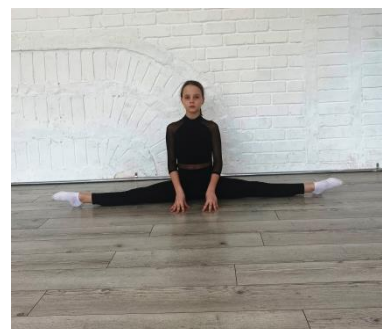
**Вправа 21.**  
Шпагат подовжній  
на праву ногу



**Вправа 22.**  
Напівшпагат поперечний  
(літера «Д»)



**Вправа 23.**  
Напівшпагат поперечний  
на ліву ногу



**Вправа 24.**  
Шпагат  
поперечний

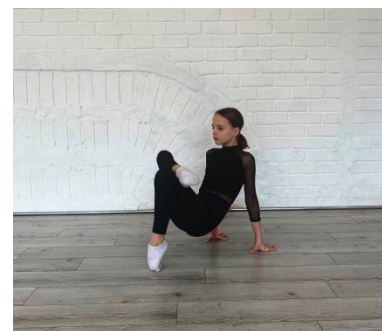




**Вправа 25.**  
Підйом сидячи  
на праву ногу



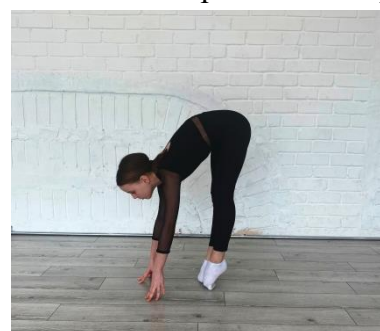
**Вправа 26.**  
Підйом сидячи  
на дві ноги  
з опорою на руки назад



**Вправа 27.**  
Підйом сидячи  
на ліву ногу,  
права нога зверху

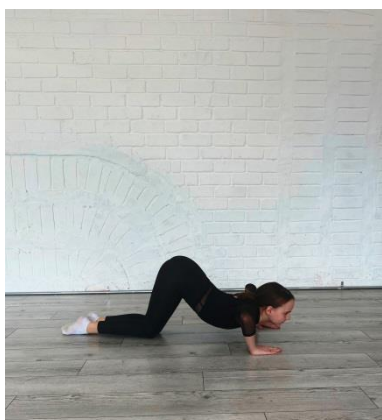


**Вправа 28.**  
Підйом сидячи  
на дві ноги  
з опорою на руки вперед

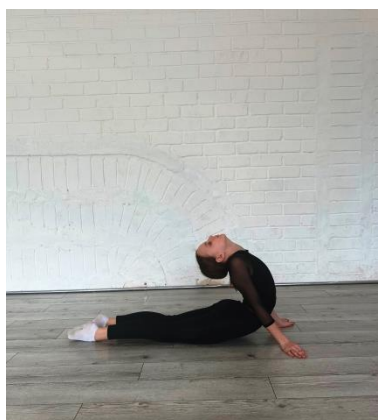


**Вправа 29.**  
Підйом стоячи  
на дві ноги

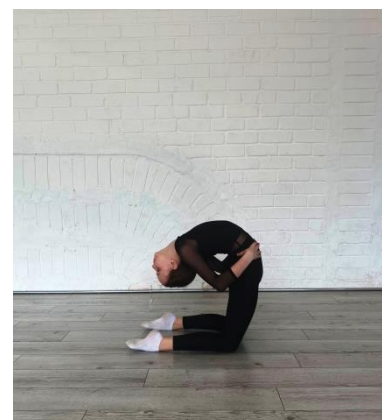
**Вправи для розвитку рухливості й гнучкості хребта, укріплення м'язів спини**



**Вправа 1.**  
Прогин хребта  
таз верх



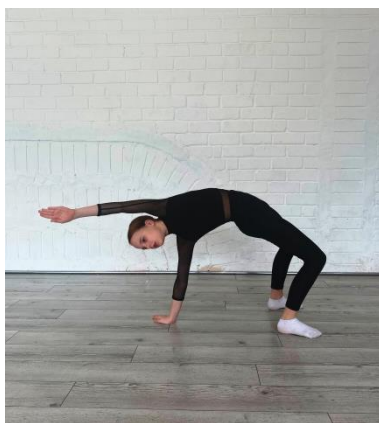
**Вправа 2.**  
Прогин хребта  
лежачи



**Вправа 3.**  
Прогин хребта  
на колінах



**Вправа 4.**  
Прогин хребта  
на колінах  
руки прями



**Вправа 5.**  
Полуміст  
з опорою на одну  
руку



**Вправа 6.**  
Міст



**Вправа 7.**  
Міст з прямими  
ногами



**Вправа 8.**  
Міст с тазом вниз



**Вправа 9.**  
Міст з прямою  
ногою верх

### Вправи для розвитку рівноваги



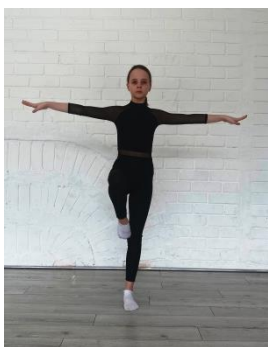
**Вправа 1.**  
Стійка, руки  
в сторони



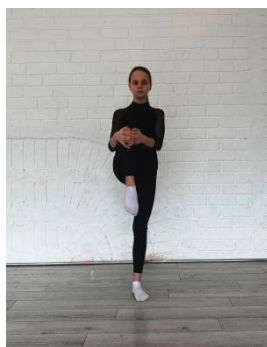
**Вправа 2.**  
Стійка на півпальцях,  
руки в сторони



**Вправа 3.**  
Стійка на півпальцях  
на одній нозі



**Вправа 4.**  
Пасе вперед,  
руки в сторони



**Вправа 5.**  
Пасе вперед, руки  
на коліні до себе



**Вправа 6.**  
Пасе в сторону  
руки в сторону



**Вправа 7.**  
Рівновага з напів-  
зігнутою ногою



**Вправа 8.**  
Рівновага  
з прямою ногою



**Вправа 9.**  
Рівновага з ногою  
вперед на 90°



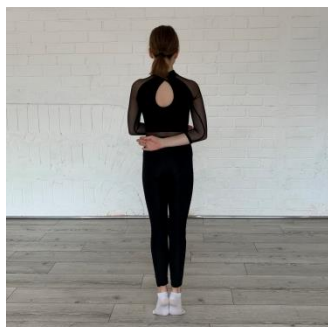
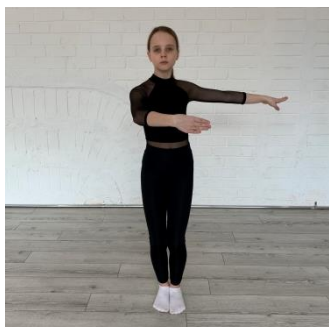
**Вправа 10.**  
Рівновага з напів-  
зігнутою ногою



**Вправа 11.**  
Рівновага  
з прямою ногою

## Оберти

### Оберт 1. Шене на місці



*Порядок рухів при виконанні оберту шене на місці*

## Оберт 2. Шене вперед



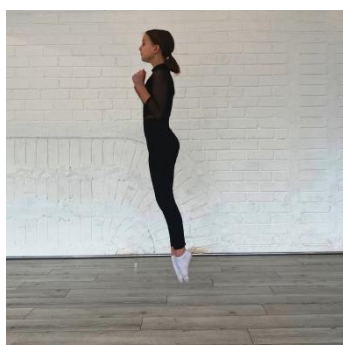
*Порядок рухів при виконанні оберту шене вперед*

## Оберт 3. Оберт з ногою в пасе вперед

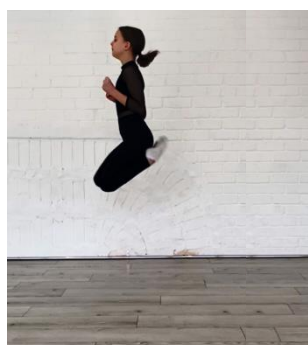


*Порядок рухів при виконанні оберту з ногою в пасе вперед*

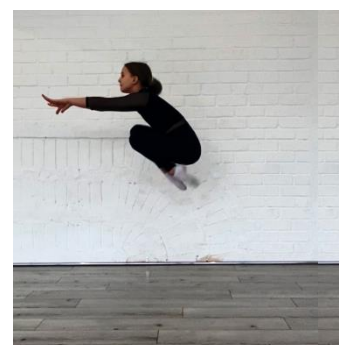
## Стрибки



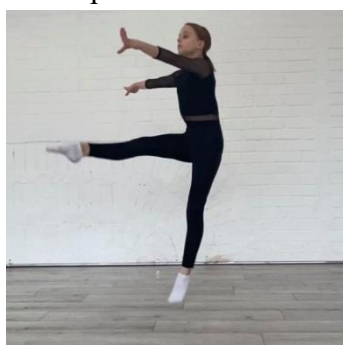
**Стрибок 1.**  
Базовий  
з прямими ногами



**Стрибок 2.**  
Зі стиснутими ногами  
назад



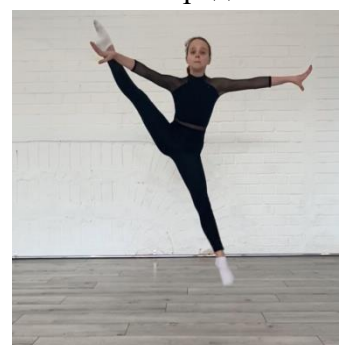
**Стрибок 3.**  
Зі стиснутими ногами  
вперед



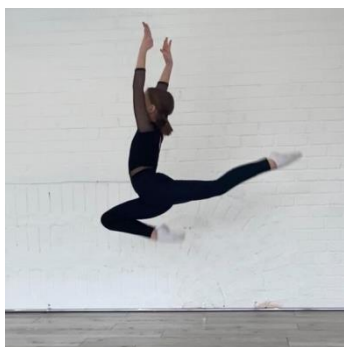
**Стрибок 4.**  
Базовий  
настрибок



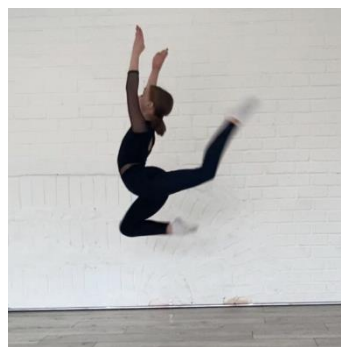
**Стрибок 5.**  
З розкриттям ніг  
в сторону



**Стрибок 6.**  
З розкриттям ніг  
в шпагат



**Стрибок 7.**  
Стрибок з прямою ногою



**Стрибок 8.**  
Стрибок в кільце

## ДОДАТОК Є

### Навчальна програма з сучасного танцю

Навчальна програма з сучасного танцю «Contemporary dance» передбачає знайомство з напрямом контемпорарі денс. Програма складена з урахуванням віку учнів 11 років та базового рівня підготовки (вихованці мають володіють основами хореографії та класичного танцю).

Мета – здоров'язбереження дітей молодшого підліткового віку шляхом формування та розвитку фізичних, хореографічних та творчих здібностей, створення умов для самовираження та самореалізації.

Завдання:

- формування системи знань та уявлень про здоров'я та здоровий спосіб життя, формування мотивації до здорового способу життя засобом хореографічної діяльності;
- задоволення потреб в руховій активності, підвищення функціональних показників, рівня фізичного здоров'я, фізичної підготовленості, розвиток кординаційних здібностей;
- психоемоційний розвиток, формування та розвиток творчих здібностей, естетичне виховання, збагачення емоційно-духовної сфери розвитку особистості, задоволення потреби в самовираженні;
- стимуляція соціалізації учнів шляхом формування стійкої потреби в спільній творчій діяльності.

Програмою передбачено варіативність форм, принципів та методів навчання.

Перевірка та оцінювання знань, умінь та навичок здійснюється під час поточного та підсумкового контролю. У кінці кожного місяця – проводяться показові імпрровізації, в кінці кожного кварталу – шоу-класи, в кінці півріччя - відкриті підсумкові заняття, а в кінці навчального року – звітний концерт, де учні презентують танцювальну композицію.

Теми та розподіл годин навчально-тематичного плану вказано орієнтовно. Тривалість занять 1- 1,5 г

## Навчально-тематичний план

№	Назва розділу	Кількість годин		
		Теорія	Практика	Разом
1.	Контемпорарі денс – історія виникнення та особливості розвитку	2		2
2.	Тренаж:біля станка, на середині, з елементами класичного танцю	-	28	-
3.	Техніка: ізоляція, базові рухи, рівні, переміщення у просторі	-	50	-
4.	Комбінації	-	40	-
5.	Імпровізація	-	20	-
6.	Спеціальна хореографічна та фізична підготовка	-	20	-
7.	Постановка номеру	-	20	-
	Всього	2	178	180

**ЗМІСТ ПРОГРАМИ**

Вступ. Теми занять, розклад і форми їх проведення. Техніка безпеки життєдіяльності, правила поведінки в залі.

**1. Теоретичне заняття (2 год.)** «Контемпорарі денс – історія виникнення та особливості розвитку».

**2. Тренаж (28 год):**

Завдання тренажу – підготувати руховий апарат до навантажень, розігрівши всі м'язи. На відміну від класичного тренажу з певною послідовністю вправ, в контемпорарі є різні способи розігріву, які можуть виконуватися в різній послідовності. Для розвитку високого рівня технічної майстерності пропонуємо включити до програми з контемпорарі елементи класичної хореографії, яка по праву вважається фундаментом хореографічного мистецтва. В даній програмі елементи класичного танцю будуть включені в частині тренажу на початку уроку.

Пропонуємо наступну систему тренажу для розігріву:

1) вправи біля станка: перегинання та нахилення торса, розтяжки, вправи для розігріву ніг та стоп;

2) вправи на середині залу: вправи, пов'язані з нахилами та поворотами торса, для розігріву хребта, спіралі та прогинання, вправи на напруження та розслаблення;

3) вправи у партері: вправи стреч-характеру для розігріву хребта, ніг, стопи.

Враховуючи базову хореографічну підготовку учнів, тренаж може включати наступні елементи класичного танцю:

1) вправи біля станка: *relieve, plie, battement tendus, battement tendu jete, rond de jamb par terre, rond de jamb en l'air, battement fondu, battement frappe, double battement frappe, stretching, battement relieve lent*;

2) вправи на середині: *port de bras, plie, battement tendu, rond de jambe par terre, battement fondu, battement frappe*;

3) стрибки: *soute, pas echappe, pas assemble, pas jete, sissonne simple, sissonne fermee, changement de pieds*.

### **3. Техніка (50 год.)**

**Позиції рук.** Позиції рук не мають чітких обмежень, на відміну від традиційних позицій рук в класичному танці можуть виконувати велику кількість різних положень, можуть бути витягнуті або закруглені та обертатися в будь-якому напрямку.

Основні позиції рук:

- нейтральна;
- підготовча;
- перша позиція;
- друга позиція;
- третя позиція.



Основні позиції рук зазначено в Додатку Г. Але на практиці вони не фіксуються в чистому виді, вони більш рухливі, мають багато варіацій, які швидко змінюються в залежності від конкретного руху або елемента.

### **Позиції ніг.**

#### **I позиція:**

- I паралельна - 6 класична позиція;
- I out position (аут позиція) - 1 класична позиція;
- I in position (ін позиція) - позиція ніг носками всередину.

#### **II позиція:**

- II паралельна - ступні паралельні;
- II out position (аут позиція) - 2 класична позиція;
- II in position (ін позиція) - позиція ніг носками всередину.

#### **III позиція:**

- III out position (аут позиція)- класична позиція;
- III паралельна - робоча нога знаходиться на середині ступні

робочої ноги.

#### **IV позиція:**

- IV out position (аут позиція) - класична позиція;
- IV паралельна - дві ноги на всій ступні;
- IV in position (ін позиція) - опорна нога на всій ступні паралельна,

а робоча завернута на півпальцях всередину.

#### **V позиція:**

- V out position (аут позиція) - класична позиція;
- V паралельна (стопа паралельні та знаходяться поряд, одна стопа

трохи попереду другої.

### **Основні рухи контемпорарі:**

*Bounce* (баунс) – вільні ритмічні погойдування вгору-донизу, які відбуваються за рахунок згинання та розгинання колін – так званий «кач».

*Brush* (браш) - ковзний рух всією стопою по підлозі перед відкриттям чи приведенням ноги в позицію.

*Curve (кьорв)* – прогинання верхньої частини хребта вперед або вбік від голови до точки в «сонячному сплетінні» без включення попереку. Шляхом виконання «через верх», тобто спочатку відбувається витягування хребта угору, а потім вигинання вперед або вбік.

*Drops (дропс)* – падіння розслабленого корпусу у різних площинах строго в підлогу.

*Ricoveri (Рікавері)* - усвідомлене відновлення після дропс.

*Flat back (флет бек)* – нахили торса, при яких яких спина, голова та рухи складають одну пряму лінію (90’).

*Fall (фол)* – вільне падіння зі збереженням форми тіла з крайньої верхньої точки тіла.

*Roll down (рол даун)* – спіральне скручування хребта у напрямку вперед - вниз, яке починається від голови та закінчується в тазу. *Roll up (рол ап)* – зворотне від рол даун скручування.

*Slides (слайдс)* - ковзання уздовж підлоги однією або декількома частинами тіла.

*Swings (свінгу)* – вільне, рівномірне, ритмічне розгойдування однієї або декількох частин тіла на основі баунсу, за принципом маятника, коли в точках невагомості виникає усвідомлений м'язовий імпульс для керування розгойдуванням в одну або іншу сторону.

*Twists (твіст)* – різноспрямоване скручування частини тіла або частин тіла щодо однієї точки (найчастіше центру); завжди призводить до зворотного руху *re-twist (ретвіст)*, яке відбувається природним шляхом.

*Spirals (спіралі)* – рух, який починається зі зміщення тазостегнового суглоба, поступово захоплює весь хребет та приходиться в плечовий пояс; сприяє рухливості хребта.

*Roll on the floor (рол он зе флор)* - переكاتи по підлозі, які можуть виконуватися в різних варіаціях: бокові, фронтальні, через плечі.

Одним з характерних особливостей контемпорарі денс є *метод ізоляції* – глибока робота м'язів різних частин тіла (від голови до ніг) зі своїм

ізолюваним полем напруги та центром руху. Головне завдання – контролювати чітку ізоляцію рухів та виключати переміщення з одного центру в інший.

Відомо багато різних технік контемпорарі денс, які постійно змінюються, синтезуються, розширюються новітніми формами та підходами. Серед основних технік контемпорарі денс, які пропонуються для опанування, як базові, в рамках даної програми: *release based techniques* та *flying low*.

*Release based techniques (реліз)* автора Джоан Скіннер – техніка, яка ґрунтується на природних рухах і положеннях тіла, спирається на принципи зменшення напруги, використовуючи дихання й інерцію для полегшення руху. Для техніки релізу характерні принципи розуміння людини як єдиного цілого, де відсутній поділ розуму й тіла, а психоемоційний та духовний стан людини вважається такими ж важливими складовими руху, як і опорно-руховий апарат.

Принципи, пов'язані з технікою реліз: використання образів та асоціацій для пробудження нових кінетичних переживань та усвідомлення; розуміння людини, як єдності енергетичного потоку, замість ідеї дуальності духу і тіла; при виконанні рухів психологічні якості та емоційний стан людини, такі ж важливі, як і фізичні якості та підготовка.

*Flying low (флаінг лоу)* автора Девіда Замбрано – техніка роботи з підлогою та над підлогою, яка спрямована на роботу дихання, звільнення суглобів та м'язів від напруги, використання різних частин тіла як опори, сприйняття цілісності власного тіла та усвідомлення якості руху.

### **Рівні, переміщення у просторі.**

У сучасному танці використовуємо такі рівні:

- стоячи;
- сидячі навпочіпки;
- стоячи на колінах;
- сидячи;
- лежачі.

Найбільш поширені варіанти рівнів.

1-й рівень стоячи:

- верхній рівень (на півпальцях);
- середній рівень (на всій стопі);
- нижній рівень (коліна зігнуті).

2-й рівень навпочіпки:

- опора на руках і колінах;
- одна або дві ноги витягнуті назад при опорі на руки;
- одна нога відкрита вбік або назад при опорі на руках і коліні.

3-й рівень на колінах:

- стоячи на двох колінах;
- стоячи на одному коліні, друга нога відкрита з будь-яких

напрямоків.

4-й рівень сидячі:

- frog-position (коліна зігнуті, стопи разом);
- перша позиція (ноги разом, витягнуті вперед);
- друга позиція (ноги розведені в сторони);
- четверта позиція;
- п'ята позиція (ноги зігнуті в колінах, одна стопа перед другою);
- коліна зігнуті та стиснуті (стопи стоять на підлозі паралельно);
- джазовий шпагат (нога попереду витягнута, а сзаду зігнута);
- сидячі на одному стегні (коліно опорної ноги зігнуте, вага

корпусу переноситься із сідниць на стегно, вільна нога відкрита назад або вбік і відірвана від підлоги).

5-й рівень лежачі:

- на спині;
- на животі;
- на боці.

В контемпорарі можливе виконання одного руху в різних рівнях та характерно зміна рівнів, швидкий перехід з одного рівня на інший.

Пересування в просторі розвиває танцювальність і дозволяє виробити манеру і стиль сучасного танцю. Традиційних, зафіксованих кроків, стрибків і обертань не має, на відміну від класичного танцю, можливе їх виконання в різних варіаціях.

#### **4. Комбінації (40 год.).**

Створення комбінацій відбувається шляхом з'єднання окремих рухів та елементів. Комбінації можуть бути робочими - з метою відпрацювання техніки виконання окремих елементів, а також композиційними – створені під конкретний музичний супровід в рамках хореографічної композиції. Форми, зміст та емоційна складова комбінації – результат балетмейстерської роботи кожного педагога та залежить від його особистої педагогічної майстерності та поставленої мети уроку.

#### **5. Імпровізація (20 год.).**

Імпровізація (фр. improvisation) - створення художнього твору в момент його виконання без попередньої підготовки. В контемпорарі денс імпровізація – це процес створення рухів без попереднього планування та запам'ятовування з метою індивідуальної свободи вираження емоцій, відчуттів, поглядів думок саме в цей момент існування. Техніка імпровізації – це розкриття особистого потенціалу через рух, можливість для самовираження, саморозкриття, рефлексії. Теми, засоби, форми, прийоми для імпровізації не мають обмежень та сталих форм, а результат залежить від фізичних та психологічно-емоційних особливостей кожної особистості. Важливе місце в імпровізації займають дихання, центрування, рівновага, відчуття ритму, переміщення у просторі. Для учнів молодшого підліткового віку пропонуємо наступні види імпровізації:

- 1) емоційна (відображення засобами рухів задану емоцію: радість, печаль, щастя, смуток, любов і т. д.);
- 2) образна (відображення засобами рухів заданий образ: квітку, стихію, пору року, тварину художнього героя і т. д.);
- 3) музична (створення рухів під конкретний музичний супровід);

4) тілесна (робота окремою частиною або частинами тіла, наприклад лише руками, головою, ногами і т.д);

5) рівнева (робота на заданому рівні: стоячи; навпочіпки, на колінах, сидячи, лежачі);

б) контактна (робота в парі, за одну руку, за дві, без контакту в руках).

## **6. Спеціальна хореографічна та фізична підготовка (20 год).**

Комплекс спеціальних вправ викладено в Додатку Е.

Фізична підготовка включає наступні вправи:

- на зміцнення м'язів черевного пресу та ніг (піднімання тулуба в сід, скручування, піднімання-опускання ніг);

- на зміцнення м'язів рук та корпусу (згинання та розгинання рук в упорі лежачи, планка).

## **7. Постановка номеру (20 год.).**

В результаті навчання за даною програмою учні опановують техніку тренажу сучасного танцю, оволодівають технікою контемпорарі денс, вміють виконувати базові рухи, опановують на початковому рівні вміння складати комбінації та імпровізувати.

### **Навчальні комбінації (варіанти)**

#### **Комбінація 1**

В. п. – II паралельна позиція ніг, руки вільні.

Рах.1-4 - робимо степ вперед з правої та потім лівої ноги;

Рах.5-6 - Roll down, руки ставимо на ноги;

Рах.7-8 - Roll up;

Рах.1-4 - робимо степ лівою ногою, переносячи на неї вагу та одночасно виконуємо круг лівою рукою вліво;

Рах.5-8 - виконуємо теж саме тільки в іншу сторону;

Рах.1-32 виконуємо імпровізацію.

## **Комбінація 2**

В. п. – II паралельна позиція ніг, руки вільні.

Рах. 1-2 - долонями закриваємо очі, локті в сторони;

Рах. 3-4 - відводимо руки сторони плавним рухом;

Рах. 5-8 – fall - падіння вниз;

Рах. 1-4 - перекид назад через плече;

Рах. 5-8 - ставимо через випад праву ногу, колесо;

Рах. 9-16 – імпровізація з використанням простору.

## **Комбінація 3**

В.п. – II паралельна позиція ніг, руки вверху.

Рах. 1-4 - свінг правою рукою;

Рах. 5-8 - свінг лівою рукою;

Рах. 1-4 - свінг двома руками;

Рах. 5-8 – гранд пліє, руки виконують коло вперед;

Рах. 1-2 - слайд вперед правою ногою;

Рах. 3-4 - слайд вліво лівою ногою;

Рах. 5-8 - широкий слайд правою ногою вправо, руки піднімаються плавним рухом вгору;

Рах. 1-4 - хвиля тулубом вниз, руки опускаються плавно вниз по тілу;

Рах. 5-8 - робимо степ на праву ногу та виконуємо пірует у положенні лівою ногою у пасе.

## **Комбінація 4**

В. п. - сидячи на колінах, руки вільні, погляд направлений вниз.

Рах. 1-4 - піднімаємо голову та погляд направляємо вперед;

Рах. 5-8 - робимо коловий рух руками в сторону.

Рах. 1-4 - Roll on the floor- перекаат сидячи;

Рах. 5-6 - ставимо праву ногу вперед, піднімаємо таз вверху;

Рах. 7-8 - встаємо в положення стоячи;

Рах. 1-4 - ронд правою ногою, руками робимо круг вперед та повертаємось через шене;

Рах. 5-8 - широкий приставний крок правою ногою вправо, руки скидаємо вниз;

Рах. 1-4 - степ правою ногою вперед, свінг двома руками;

Рах. 5-8 - приставний крок правою ногою, лівою ногою, стрибок жате.

### **Комбінація 5**

В. п. - широка стійка ніг, руки вільні.

Рах. 1-4 - робимо глибокий вдих та видих з амплітудним рухом грудної клітки;

Рах. 5-6 - піднімаємось на релєве через сторону, піднімаємо руки догори;

Рах. 7-8 - опускаємось через гранд пліє у другу позицію, руки опускаємо вниз у вільне положення;

Рах. 1-4 - повертаємо корпус вліво та ставимо праву руку вперед, ноги знаходяться у півзігнутому положенні та направлені вліво;

Рах. 5-8 - виконуємо слайд на праву ногу вперед;

Рах. 1-32 - імпровізація в партері.

### **Комбінація 6**

В. п. - стоячі спиною II паралельна позиція ніг, руки вільні.

Рах. 1-4 - крок правою крок лівою ногою назад;

Рах. 5-8 - повертаємо корпус вперед руки виконують колові рухи лівою правою печергово приймаємо положення стоячі вперед ноги нарізно;

Рах. 1-4 - через demi plie виводимо праву ногу рондом (з ліва на право);

Рах. 5-8 - 2 шене в право;

Рах. 1-4 - swing двома руками з використанням ґруву;

Рах. 5-8 – з'їзд назад через руки (через місток) лежачі на спині.



### **Комбінація 7**

В. п. - широка стійка ніг, руки вільні;

Рах. 1-16 - ізоляція, імпровізаційні рухи руками;

Рах. 1-4 - широкий слайд правою ногою в право, на коліно, свінг руками в сторону;

Рах. 5-8 - roll on the floor - перекат лежачі;

Рах. 1-2 - встаємо в положення стоячи;

Рах. 3-4 - ронд правою ногою, руками вільні рухи;

Рах. 5-8 - широкий ронд лівою через ріє правою ногою, круг руками вниз, довести за голову;

Рах. 1-16 - імпровізація амплітудними рухами.

### **Комбінація 8**

В. п. – II паралельна позиція ніг, руки вільні.

Рах. 1-4 - roll down;

Рах. 5 - ставимо дві лодоні на підлогу, коліна напівзігнуті;

Рах. 6-8 - виводимо ліву ногу назад у положення випаду, погляд спрямований прямо;

Рах. 1-4 - підтягуємо ліву ногу до себе у положення сидячі та робимо правою рукою коло назад, погляд спрямований на руку;

Рах. 5-8 - roll on the floor (перекат з відкриванням ніг у шпагат), переносимо вагу на сідничні м'язи, дві ноги відкриваємо у положення "шпагат", при цьому руки служать опорою, та повертаємося у положення сидячи;

Рах. 1-4 - переносимо вагу на дві руки вперед, таз тягнеться вгору та виконуємо правою ногою ронд (коло) вліво та після по інерції повертаємо корпус вправо, відриваючи ліву руку, ліва рука слугує опорою.

Рах. 5-8 - посилаємо імпульс вгору та встаємо через хвалю вгору.

**СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ*****Наукові праці, у яких опубліковані основні результати дисертації:***

1. Гаркуша С. В., Хольченкова Н. М., Воєділова О. М., Гаркуша В.В. Філогенетичні передумови та онтогенетичні чинники раціоналізації рухової активності дітей і молоді. *Гуманітарний вісник Полтавського національного технічного університету імені Юрія Кондратюка*. 2017. Вип. 2. С. 79–89.
2. Хольченкова Н. М. Хореографія як засіб формування культури здоров'язбереження дітей та молоді. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. 2017. Вип. 143 С. 315-319.
3. Хольченкова Н. М. Роль та місце позашкільної освіти у формуванні здоров'язбереження учнів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка*. 2017. Вип. 144. С. 314-319.
4. Хольченкова Н. М. Особистісно орієнтований підхід у хореографічній діяльності як умова формування здоров'язбереження дітей та молоді. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2017. Вип. 28. С. 60-65.
5. Хольченкова Н. М. Формування здоров'язбережувальної компетентності як сучасна науково-педагогічна проблема. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. 2017. Вип. 147. С. 138-141.
6. Хольченкова Н. М. Формування здоров'язбережувальної компетентності учнів засобами хореографії. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2017. Вип. 3К(97)18. С. 581-586.
7. Хольченкова Н. М. Сучасний танець як засіб здоров'язбереження: основні характеристики та особливості розвитку. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка*. 2018. Вип. 152. т. 2. С. 176 – 180.

8. Хольченкова Н. М. Сучасний танець: основні напрями та характерні особливості розвитку. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка*. 2018. Вип. 154, т. 2. С. 183 – 187.

9. Хольченкова Н. М. Рівень сформованості фізичного здоров'я молодших підлітків, які займаються сучасними танцями. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2019. Вип. 11К(119)19. С. 133-137.

***Наукові публікації у періодичних наукових виданнях держави, що входить до Організації економічного співробітництва та розвитку та/або Європейського Союзу:***

10. Хольченкова Н. М. Вплив занять сучасним танцем на показники фізичного здоров'я молодших підлітків. *International Journal of Innovative Technologies in Social Science*. 2020. № 7(28). Р. 131-135

11. Kholchenkova N. M. The state of formation of adolescent's coordination qualities in the process of teaching dance. *Innovative Solutions in Modern Science*. 2020. 8(44). Р. 62 – 76.

***Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації:***

12. Гаркуша С. В., Гаркуша В. В., Хольченкова Н. М., Рапацька І. Б. Механо-електричні методи контролю рухової функції у фізичному вихованні і спорті. *Актуальні проблеми сучасної біомеханіки фізичного виховання та спорту* : матеріали XI Міжнар. наук. конф. пам'яті А. М. Лапутіна, м. Чернігів, 19 жовт. 2018 р. Чернігів, 2018. С. 32-34.

13. Хольченкова Н. М. Стан сформованості мотиваційно–когнітивного та психосоціального компонентів здоров'язбереження молодших підлітків у процесі занять сучасними танцями: *Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи* : наук. матеріали X між нар. наук.-практ. конф (м. Дрогобич 16-17 травня 2019). Київ, 2019. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Вип. 5 К(113)19. С. 314 – 318.

14. Хольченкова Н. М. Сучасні підходи до інтерпретації поняття «здоров'язбережувальна компетентність в умовах реформування системи освіти України». *Vzdelávanie a spoločnosť II: medzinárodný nekonferenčný zborník*. Prešov, 2017. P. 218 – 223.

15. Хольченкова Н. М. Принципы и функции хореографической деятельности в аспекте здоровьязбережения детей и молодежи. *Современные проблемы формирования и укрепления здоровья* : тезисы докладов III Междунар. научно-практич. конф., г. Барановичи, 27-28 апреля 2017. Барановичи, 2017. С. 173-178.

16. Хольченкова Н. М. Сучасна танцювальна урбан культура: особливості становлення та розвитку. *Сучасні стратегії розвитку хореографічної освіти* : матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Умань, 20 бер. 2018 р.). Умань, 2018. С. 88 – 91.

17. Хольченкова Н. М. Характерні особливості сучасного танцю. *Мистецька освіта України у сучасних вимірах* : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Ніжин 13-15 квіт. 2018 р.). Ніжин, 2018. С. 155-157.

18. Кийко Т. Б., Хольченкова Н. М. Здоров'яформувальний вплив у процесі підготовки майбутніх вчителів фізичного виховання. *Здоров'я людини у соціальному і освітньому вимірах: міжнародне соціальне та освітнє партнерство*: зб. тез доп. та матеріалів міжнар. наук.-практ. конф. 14-15 листопада 2017 року. Київ, 2017. С. 62 - 65.

#### **ВІДОМОСТІ ПРО АПРОБАЦІЮ РЕЗУЛЬТАТІВ ДИСЕРТАЦІЇ**

Основні теоретичні та практичні положення доповідалися на *міжнародних конференціях*: «Сучасні проблеми підготовки вчителя і його професійного удосконалення» (Чернігів, 2017); «Актуальні проблеми біомеханіки» (Чернігів, 2017, 2018); «Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту» (Київ, 2018); «Реалізація здорового способу життя - сучасні підходи» (Дрогобич, 2019); «Сучасні

проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і туризму», (Переяслав-Хмельницький, 2019); *всеукраїнських*: «Сучасні стратегії розвитку хореографічної освіти» (Умань, 2018); «Grani. Місія вчителя сучасності. Vol.2020» (Чернігів, 2020); *регіональних*: Обласний форум «Інноваційні стратегії розвитку хореографії» (Чернігів, 2017), Обласний конкурс-фестиваль «Танцювальна Олімпіада» (Чернігів, 2018).

## ДАНІ ПРО ВПРОВАДЖЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ



**Україна**

ДЕПАРТАМЕНТ КУЛЬТУРИ І ТУРИЗМУ, НАЦІОНАЛЬНОСТЕЙ ТА РЕЛІГІЙ  
ЧЕРНІГІВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ

**КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
«ЧЕРНІГІВСЬКИЙ ФАХОВИЙ МУЗИЧНИЙ КОЛЕДЖ ІМ. Л.М. РЕВУЦЬКОГО»  
Чернігівської обласної ради**

вул. Шевченка, 6, м. Чернігів, 14000, тел. (0462) 676-399, (0462) 653-593 факс (046-2) 676-399, rewuch@gmail.com., код ЄДРПОУ 02214917

10.09.2020 № 260

На № \_\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_

### АКТ

**впровадження результатів наукових досліджень у практику навчально-виховного процесу школи мистецтв при КЗ «Чернігівській фаховий музичний коледж імені Л. М. Ревуцького»**

Ми, ті що підписалися нижче, склали цей акт про те, що результати дисертаційної роботи «Педагогічні умови здоров'язбереження молодших підлітків засобом сучасного танцю в закладах позашкільної освіти» впроваджені в навчально-виховний процес 5-6 класів хореографічного відділення школи мистецтв при «Чернігівському фаховому музичному коледжі імені Л. М. Ревуцького у продовж 2019–2020 н. р. виконавцем теми Хольченковою Наталією Миколаївною з такими рекомендаціями:

Назва пропозиції, форма впровадження та стисла характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект впровадження
Впровадження в навчально-виховний процес педагогічних умов здоров'язбереження молодших підлітків засобами сучасного танцю.	Вперше створена методика навчання сучасного танцю «контемпорарі денс» молодших підлітків як засобу здоров'язбереження. Матеріали можуть бути використані для організації навчально-виховного процесу.	Запропоновані педагогічні умови та методика сприяли підвищенню рівня фізичного здоров'я, збільшення рівня мотивації до здорового способу життя, психоемоційного стану та соціальної адаптованості молодших підлітків.

Автор, розробник

Н. М. Хольченкова

Директор КЗ «Чернігівський фаховий музичний коледж» імені Л. М. Ревуцького

В. М. Суховерський





МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**«Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка**

вул. Гетьмана Полуботка, 53, м. Чернігів, 14013, Тел. 3-36-10  
 E-mail chnpu @ chnpu.edu.ua Код ЄДРПОУ 02125674

15.09.2020 № 30

На № \_\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_

**Довідка**  
**про впровадження результатів дисертаційного дослідження**  
**Хольченкової Наталії Миколаївни на тему «Педагогічні умови**  
**здоров'язбереження молодших підлітків засобом сучасного танцю в**  
**закладах позашкільної освіти»**

Результати дисертаційного дослідження Хольченкової Н.М., щодо педагогічних умов здоров'язбереження молодших підлітків засобом сучасного танцю в закладах позашкільної освіти, впроваджувалися в освітній процес підготовки майбутніх фахівців фізичної культури та спорту на факультеті фізичного виховання Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка.

Матеріали дослідно-експериментальної роботи були апробовані зі студентами при викладанні дисциплін хореографічного циклу під час лекційних та практичних занять.

Вважаємо, що запропоновані автором дисертації розробки мають наукову та практичну значущість. Розроблені здобувачем методичні матеріали збагачують студентів знаннями щодо методики викладання сучасного танцю, як засобу здоров'язбереження. Матеріали, розроблені Хольченковою Н.М. щодо педагогічних умов здоров'язбереження молодших підлітків засобом сучасного танцю можуть бути рекомендовані для застосування в освітньому процесі для викладання дисциплін хореографічного циклу на факультеті фізичного виховання.

Ректор  
 Національного університету  
 «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка,  
 доктор педагогічних наук, професор,  
 дійсний член (академік) НАН України,  
 заслужений діяч науки і техніки України



Микола НОСКО



**УПРАВЛІННЯ КУЛЬТУРИ ТА ТУРИЗМУ  
ЧЕРНІГІВСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ  
МІСЬКА ШКОЛА МИСТЕЦТВ**

вул. захисників України, 7 "В", м. Чернігів, 14030, тел./факс: 0(4622) 3-80-64,  
e-mail: m.sh.m@ukr.net Код ЄДРПОУ 02231904

19.02.2021 р. № 01-30/24

На № \_\_\_\_\_

**ДОВІДКА**

про впровадження результатів наукових досліджень у практику навчально-виховного процесу класу хореографічних дисциплін КЗПМО «Чернігівська міська школа мистецтв»

Результати дисертаційної роботи Хольченкової Наталії Миколаївни «Педагогічні умови здоров'язбереження молодших підлітків засобом сучасного танцю в закладах позашкільної освіти» протягом 2019-2020 р. впроваджувалися в практичні заняття класу хореографічних дисциплін КЗПМО «Чернігівська міська школа мистецтв» з такими рекомендаціями:

Назва пропозиції, форма впровадження та стисла характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект впровадження
Впровадження в навчально-виховний процес методики навчання сучасного танцю, як засобу здоров'язбереження молодших підлітків.	Вперше створено методику навчання сучасного танцю «контемпорарі денс», розроблено методичні рекомендації з використання прийому «імпровізація», як засобу здоров'язбереження. Матеріали можуть бути використані для організації навчально-виховного процесу.	Запропоновані педагогічні умови та методика сприяли фізичному розвитку, підвищенню рівня мотивації до занять та покращенню психоемоційного стану дітей 10-12 років.

Директор  
КЗПМО «Чернігівська міська школа мистецтв»



О. Ф. Савченко





УКРАЇНА  
 ЧЕРНІГІВСЬКА МІСЬКА РАДА  
 Управління освіти  
**ГІМНАЗІЯ №31 ГУМАНІТАРНО-ЕСТЕТИЧНОГО ПРОФІЛЮ**  
 Україна 14032 м.Чернігів, вул. Доценка, 29, телефон 3-35-77, 3-04-70  
 Код 25975139

№ 24/02-06.02/2021 від 15.02.2021 р.

**Довідка**

про впровадження результатів наукових досліджень у практику навчально-виховного процесу «Народного художнього колективу» ансамблю танцю «Веснянка» гімназії №31 гуманітарно-естетичного профілю м. Чернігова

Результати дисертаційної роботи Хольченкової Наталії Миколаївни «Педагогічні умови здоров'язбереження молодших підлітків засобом сучасного танцю в закладах позашкільної освіти» впроваджувалися в практичні заняття «Народного художнього колективу» ансамблю танцю «Веснянка» гімназії №31 гуманітарно-естетичного профілю м. Чернігова з такими рекомендаціями:

Назва пропозиції, форма впровадження та стисла характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект впровадження
Впровадження в навчально-виховний процес педагогічних умов здоров'язбереження молодших підлітків засобами сучасного танцю	Вперше створено методичні рекомендації до проведення практичних занять з сучасного танцю (система тренажу, хореографічних вправ та комбінацій, техніки сучасного танцю). Матеріали можуть бути використані для організації навчально-виховного процесу.	Запропоновані педагогічні умови та методика сприяли розвитку координаційних здібностей, руховому розвитку, підвищенню рівня фізичного здоров'я молодших підлітків.

Директор гімназії



В.С.Овчаренко