

513.01

96

Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України
ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника”

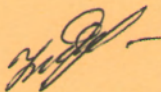
КУШНЕРЧУК ІРИНА ІВАНІВНА

УДК 796.01 : 793.3 : 37.02

ВИКОРИСТАННЯ ТАНЦЮВАЛЬНИХ ВПРАВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ В 5-Х КЛАСАХ ЯК ЗАСОБУ РІЗНОБІЧНОГО РОЗВИТКУ УЧНІВ

24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

Автореферат
дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата наук з фізичного виховання і спорту



Івано-Франківськ – 2012

Дисертацією є рукопис.

Робота виконана в Тернопільському національному педагогічному університеті імені Володимира Гнатюка, Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України.

Науковий керівник: кандидат педагогічних наук, доцент
Вовк Мирон Васильович,
ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», завідувач кафедри мистецьких дисциплін.

Офіційні опоненти: доктор педагогічних наук, професор
Ротерс Тетяна Тихонівна,
ДВНЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання;

кандидат педагогічних наук, професор
Ареф'єв Валерій Георгійович,
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання.

Захист відбудеться 26 червня 2012 р. о 12 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради К 20.051.10 в ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» за адресою: 76025, м. Івано-Франківськ, вул. Шевченка, 79.

З дисертацією можна ознайомитися у бібліотеці ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» за адресою: 76025, м. Івано-Франківськ, вул. Шевченка, 79.

Автореферат розісланий 23 травня 2012 р.

Учений секретар
спеціалізованої вченої ради

З. М. Остап'як

Остап'як З.М.



ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність дослідження. За останні роки обсяг навчального навантаження учнів загальноосвітніх шкіл зріс на стільки, що викликані цим обмеження м'язових зусиль стають причиною захворювань різних систем організму (Т. Круцевич, 1999). Якщо при вступі до школи тільки 30% дітей мають порушення постави, то при її закінченні 70 – 80 % (С. Егорова, 2005). Недостатня рухова активність, як застерігає Г.Л. Апанасенко, (1998) негативно впливає на більшість функцій організму, який розвивається, і є патогенним фактором у виникненні і розвитку низки захворювань.

Важливим чинником збереження і зміцнення здоров'я, всебічного фізичного розвитку, покращення працездатності та зниження втомлюваності, підвищення опірності організму до різних захворювань у період навчання є фізична культура і спорт.

Водночас, за даними опитування учнів, систематично займаються фізичними вправами тільки 20-25 %, з них домашні завдання з фізичної культури виконують близько 7 %. Результати досліджень Г. Безверхньої, (2004) показали, що кількість учнів, які систематично, організовано та самостійно займаються фізичними вправами, може збільшитися тільки за умови підвищення мотивації до цих занять.

У проведених українськими вченими дослідженнях (В. Ареф'єв, 1999; О. Дубогай, 2001; В. Волков, 2002; Т. Ротерс, 2002; Ю. Беляк, 2003, Калениченко, 2003; Е. Вільчковський, 2008) зазначається, що пошук оптимальних шляхів залучення молодого покоління до систематичних занять фізичною культурою і спортом не втратив актуальності. Фізична культура та спорт мають стати повсякденною життєвою потребою учнівської молоді.

Враховуючи, що основним стимулом до занять фізичною культурою учнів є підвищена увага до краси своєї зовнішності, їх фізичне виховання повинно формуватися так, щоб заняття були виправдані не тільки з фізичної, медичної і функціональної точки зору, але і з точки зору естетичної. Зважаючи на це, підвищити інтерес учнів до занять можна обравши засоби, що мають високий естетичний потенціал. Одним із таких засобів є танцювальні вправи, які останнім часом користуються все більшою популярністю, оскільки танцювальні заняття формують поставу, гармонійно розвивають м'язи, рухи дітей стають красивими та граціозними. Більше того, танці сприяють їхньому розумовому розвитку й художньому вихованню, формують естетичну культуру особистості, її здатність сприймати, розуміти й оцінювати прекрасне (С. Сисоева, 2001 О. Соляна, 2007).

Бажання добре танцювати спонукає учнів ставити перед собою мету і досягати її за допомогою сумлінної і наполегливої праці.

В цьому контексті загальноосвітня школа унікально поєднує у собі місце й час дії. Саме вона має унікальну можливість дати хоча б ази такого розвитку усім дітям.

Водночас, не зважаючи на таку цінність танцювальних вправ для всіх школярів, ґрунтовного дослідження спрямованого на розв'язання означеної проблеми в літературі ми не виявили. В навчальних програмах з фізичної

культури для загальноосвітніх шкіл, що видані останнім часом у різних регіонах України, їм достатньо уваги не приділено.

Викладене спонукало вибір дисертаційного дослідження на тему «**Використання танцювальних вправ на уроках фізичної культури в 5-х класах як засобу різнобічного розвитку учнів**».

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Робота виконана згідно зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2006 – 2010 роки за темою: “Теоретико-методичні та програмно-нормативні основи фізичного виховання учнів і студентів” (№ державної реєстрації 0107U000771). Тема дисертаційної роботи затверджена на засіданні вченої ради Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка (протокол № 7 від 26.02.2008 року).

Роль автора у виконанні плану полягає у розробці програми різнобічного розвитку учнів у процесі фізичного виховання за допомогою танцювальних вправ.

Мета дослідження – розробити програму фізичного виховання різнобічного розвитку учнів з використанням танцювальних вправ та експериментально перевірити її ефективність.

Для досягнення мети було визначено такі завдання:

1. Теоретично обґрунтувати особливості використання танцювальних вправ для різнобічного розвитку учнів під час фізичного виховання та виявити ставлення вчителів фізичної культури і учнів до їх застосування у навчально-виховному процесі.

2. Розробити модель програми різнобічного розвитку учнів під час фізичного виховання за допомогою танцювальних вправ.

3. Визначити зміст, форми і методи різнобічного розвитку учнів під час фізичного виховання з використанням танцювальних вправ.

4. Розробити методичні рекомендації для вчителів фізичної культури щодо використання танцювальних вправ у фізичному вихованні учнів.

Об'єкт дослідження – фізичне виховання школярів середнього шкільного віку.

Предмет дослідження – танцювальні вправи як засіб різнобічного розвитку учнів п'ятих класів під час фізичного виховання.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених у дослідженні завдань було використано комплекс взаємопов'язаних методів:

- теоретичних: аналіз та узагальнення науково-педагогічної літератури, вивчення документальних матеріалів з метою виявлення сучасного стану розв'язання досліджуваної проблеми, стану матеріально-технічного забезпечення шкіл; аналізу, синтезу та моделювання для узагальнення експериментальних даних;

- емпіричних: спостереження, бесіди та анкетне опитування учнів і вчителів фізичної культури щодо використання танцювальних вправ як засобу фізичного виховання; педагогічне тестування для оцінки фізичної підготовленості школярів за допомогою комплексного тесту фізичної підготовленості, який складався з шести вправ;

- фізіологічних: для оцінки фізичного стану школярів використовували методика Г. Апанасенка;
- методи обробки статистичних даних використовували для кількісної та якісної оцінки одержаних результатів і визначення ефективності запропонованої програми різнобічного розвитку учнів у процесі фізичного виховання за допомогою танцювальних вправ;
- провідним методом був педагогічний експеримент, що охоплював констатувальний та формувальний етапи.

Наукова новизна дослідження:

- уперше розроблена програма різнобічного розвитку учнів під час фізичного виховання за допомогою танцювальних вправ, яка містить: мету, завдання, принципи побудови, компоненти змісту та етапи його реалізації, методичні прийоми, форми занять та організації навчальної діяльності, критерії і показники оцінки ефективності;
- виявлено ставлення вчителів та учнів до танцювальних вправ як засобу фізичного виховання на уроках фізичної культури;
- підтверджено результати одержані іншими авторами щодо ефективності використання танцювальних вправ на уроках фізичної культури як засобу різнобічного розвитку учнів;
- доповнено результати досліджень багатьох авторів даними про значення занять танцювальними вправами на уроках фізичної культури та їх вплив на фізичне і естетичне виховання школярів, їх ставлення до занять.

Практичне значення дослідження полягає у тому, що автором визначено танцювальні вправи, які можуть використовуватись в системі фізичного виховання школярів та значно поліпшити їх фізичний стан, підвищити рівень фізичної підготовленості, етичної, музичної та гендерної культури.

За результатами дослідження розроблено методичний посібник для вчителів фізичної культури з використання танцювальних вправ у процесі фізичного виховання школярів.

Наукові положення одержані в дослідженні та **зроблені автором висновки** можна використовувати в: процесі підготовки майбутніх вчителів у вищих навчальних закладах фізичного виховання і спорту та підвищення кваліфікації чинних педагогів; підготовці навчальних програм з фізичного виховання для учнів ЗОШ та посібників для навчальних закладів.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати дослідження представлено та обговорено на науково-практичних конференціях: «Студентський науковий вісник» (Тернопіль, 2005 р.); «Магістр» (Тернопіль, 2006 р.); «Физическое воспитание и спортивное совершенствование студентов» (Одесса, 2008 р.); «Фізичне виховання спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві» (Луцьк, 2008 р.) «Молода спортивна наука України» (Львів, 2009 р.); «Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка» (Тернопіль, 2010 р.); «Фізична культура, спорт та здоров'я нації» (Вінниця, 2011 р.).

Публікації. Основні результати дослідження викладено у 8 одноосібних публікаціях, серед них 3 статті у фахових виданнях та 5 праць у інших виданнях.

Структура й обсяг дисертації. Дисертація складається зі вступу, п'ятьох розділів, загальних висновків, 13 рисунків, 12 таблиць, 10 додатків, списку використаних джерел (274 найменувань). Загальний обсяг становить 223 сторінок, з них основного тексту – 181 сторінки.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

У вступі обгрунтовано актуальність досліджуваної проблеми, викладено об'єкт, предмет, мету, завдання та методи дослідження, наукову новизну, практичне значення, подано інформацію про організацію і впровадження результатів дослідження та їх апробацію.

У першому розділі «Теоретико-методичне обгрунтування використання танцювальних вправ як засобу фізичного виховання» подано результати аналізу та узагальнення даних щодо мотивації учнів до навчальної діяльності у процесі фізичного виховання за допомогою танцювальних вправ.

Танцювальні вправи – потужній мотиваційний чинник до занять фізичними вправами, оскільки вони сприяють гармонійному розвитку та всебічному вдосконаленню рухових здібностей тих, хто займається. Вони є ефективним засобом оздоровчої фізичної культури, сприяють формуванню постави, культури рухів, розвитку систем та функцій організму.

Нажаль, школа в особі вчителя фізичної культури не є сьогодні дієвим фактором, що впливає на виховання мотивації до систематичних занять фізичною культурою та спортом в позаурочний час. Не може не хвилювати той факт, що навіть у початкових класах, а більше в середніх і старших, зустрічаємося з помітним згасанням інтересу багатьох дітей до навчання.

Підвищити інтерес учнів до занять можна обравши засоби, що мають високий естетичний потенціал. Одним із таких засобів є танцювальні вправи, які останнім часом користуються все більшою популярністю, оскільки танцювальні заняття формують поставу, гармонійно розвивають м'язи, рухи дітей стають красивими та граціозними. Більше того, танці сприяють їхньому розумовому розвитку й художньому вихованню, формують естетичну культуру особистості, її здатність сприймати, розуміти й оцінювати прекрасне.

Вірним і надійним помічником учителя у підвищенні ефективності його педагогічної діяльності є музичний супровід під час проведення уроків. Водночас музику не можна розглядати як звичайний ритмічний супровід, що полегшує виконання рухів. Добирати музику слід так, щоб зміст танцювальної постановки цілком відповідав характерові музики і давав би можливість при розробці окремих епізодів сценарію пов'язувати дію і рухи з музикою. Музика має бути доступною і зрозумілою. Рухи, які діти виконують у її супроводі, мають бути засобом виразності, а не механічним згинанням та розгинанням суглобів.

У процесі організації рухової активності можна суттєво впливати на гендерне виховання підростаючого покоління. В організації позитивних

стосунків дівчат та хлопців слід використовувати нові засоби і форми виховної роботи. Серед них чільне місце мають займати танцювальні вправи. Саме вони, завдяки цілеспрямованому комплексному поєднанню засобів фізичного, естетичного та етичного виховання, багатогранно позитивно впливають на тих, хто займається.

Аналіз науково-методичної літератури свідчить про значну зацікавленість спеціалістів фізичного виховання та спорту проблемою розвитку хореографії. Це зумовлено тим, що танцювальні вправи є одним з чинників підвищення фізичної й технічної підготовки учнів.

У другому розділі “Організація та методика дослідження” представлено відомості про організацію експерименту та контингент обстежуваних учнів; методику визначення рівня мотивації досягнення, фізичної підготовленості та фізичного стану здоров’я школярів, особливості вибору тестових випробувань.

Перший етап (жовтень 2008 р. – травень 2009 р.) – був присвячений теоретичному дослідженню, визначенню й узагальненню наукової літератури та документальних матеріалів. Проаналізовано і визначено місце танцювальних вправ у шкільних програмах з фізичної культури за останніх двадцять років. На цьому ж етапі проводили опитування (анкетування) вчителів фізичної культури на предмет їх ставлення до використання танцювальних вправ як засобу гармонійного розвитку учнів у процесі фізичного виховання.

На *другому етапі* (червень 2009 р. – серпень 2009 р.) – розробляли модель програми різнобічного розвитку учнів п’ятих класів під час фізичного виховання за допомогою танцювальних вправ.

На *третьому етапі* (вересень 2009 р. – грудень 2010 р.) передбачалось проведення формувального педагогічного експерименту, а також опитування (анкетування) учнів з питань оцінки ними змісту шкільної фізичної культури, їх ставлення до танцювальних вправ на уроках.

Четвертий етап (січень 2011 р. – жовтень 2011 р.) включав обробку та аналіз отриманих результатів, порівняння результатів тестування учнів експериментального та контрольного класів, узагальнення результатів дослідження, формування висновків та оформлення роботи.

Третій розділ «Стан використання танцювальних вправ у практиці роботи загальноосвітніх шкіл західного регіону України» присвячено місцю танцювальних вправ у програмах фізичного виховання та аналізу результатів опитування вчителів фізичної культури та учнів п’ятих класів для виявлення їх позицій щодо використання танцювальних вправ на уроках фізичної культури.

В навчальних програмах з фізичної культури для загальноосвітніх шкіл, що видані за час незалежності МОНМСУ та у різних регіонах України, недостатня увага приділена використанню танцювальних вправ. Аналіз змісту програми дозволяє зробити висновок що: перелік танцювальних вправ, які передбачено у шкільних програмах, практично однаковий; найчастіше використовуються класичні танці і ритмічна гімнастика; непродуманою є послідовність розміщення окремих елементів танцю по класах, так, наприклад у другому класі пропонується вивчення трьох позицій ніг, а у третьому першу і другу; про позиції рук у жодній програмі взагалі не згадується; мало уваги

приділено в програмах крокам польки та вальсу, які виконують учні зазвичай, на випускних вечорах, а вони використовуються тільки у початкових класах і окремими кроками, а не композицією; у програмах сьомого і восьмого класів взагалі не передбачені танцювальні вправи; практично не приділяється увага навчанню танцювати хлопців, особливо у старших класах; щорічно між школами проводяться змагання з аеробіки, у яких беруть участь учні від 5-го по 12-ті класи, проте аеробіка передбачена лише у програмі 2005 року і тільки у 9-му та 11-му класах. Чинні програми не дооцінюють можливості танцювальних вправ у становленні національної системи виховання де, акцент переноситься на побудову фундаменту духовності, особистості школярів, взаємозв'язку фізичного виховання з іншими і, перш за все, з естетичним вихованням.

Опитування учителів на предмет застосування танцювальних вправ як засобу фізичного виховання виявило, що лише 17,5 % систематично та 50,6 % респондентів епізодично пропонують їх школярам. Решта немає для цього належних умов та музичного супроводу й відповідної підготовки, оскільки навчальні плани університетів не передбачали цілеспрямованого навчання танців; не володіють танцювальними вправами та незабезпечені методичною літературою. При цьому танцювальні вправи частіше використовують учительки. Співвідношення опитаних учителів чоловічої і жіночої статі у школах областей таке: у Івано-Франківській області 65 % – чоловіків та 35 % – жінок, у Тернопільській 61 % – чоловіків та 39 % – жінок і у Львівській 60 % – чоловіків та 40 % – жінок.

90,4 % опитаних вважають за доцільне практикувати танцювальні вправи на уроках фізичної культури, оскільки вони: «розвивають координацію рухів»; «підвищують емоційність занять»; «організують клас»; «задають ритм уроку»; «заспокоюють нервову систему»; «стимулюють інтерес до фізичної культури»; «формують і зміцнюють поставу»; «проявляються творчі здібності дитини»; «виховують красу, елегантність, повагу, мають оздоровче значення».

Опитування учнів виявило, що: 50,7 % з них бажають, щоб на уроках фізичної культури давалися танцювальні вправи; 57,5 % школярів хотіли б, щоб на уроках фізичної культури звучала музика; 25,5 % опитаних надали б перевагу танцювальним вправам серед різних видів рухової активності, якщо б у них був такий вибір.

Найбільше учням подобаються на уроках фізичної культури колективні дії (45,5 %), а не влаштує: строга регламентація їх діяльності (28 %), малі переваги (32 %) та одноманітність (20 %).

Заключним запитанням анкети було «Чи відвідував(ла) би Ти уроки фізичної культури, якщо вони були б необов'язковими?». 77 % школярів відповіли «Так». Бесіда виявила, що ці діти свідомо сприймають фізичну активність як одну із важливих умов повноцінного життя і розвитку людини. Рухова діяльність розглядається ними як біологічний подразник, що стимулює процес росту, розвитку і формування організму людини. Нажаль, 23 % учнів свідомо відмовляються відвідувати уроки фізичної культури і не відвідували б їх, якщо б вони були необов'язковими.

У четвертому розділі «Програма різнобічного розвитку учнів засобами танцювальних вправ під час фізичного виховання» описано й розкрито передумови створення програми, її мету, завдання, принципи побудови, компоненти змісту та етапи його реалізації, методичні прийоми, форми занять та організації навчальної діяльності, критерії і показники оцінки ефективності. Для наочного сприйняття програми ми розробили її модель (рис. 1).

Передумовами створення програми різнобічного розвитку учнів під час фізичного виховання за допомогою танцювальних вправ були: дані теоретико-методичного аналізу літературних джерел й документальних матеріалів, спостереження та опитування (анкетування, бесіди) вчителів фізичної культури й учнів п'ятих класів щодо використання танцювальних вправ на уроках фізичної культури, власний досвід.

Метою програми ми визначили забезпечити різнобічний розвиток учнів п'ятого класу під час фізичного виховання за допомогою танцювальних вправ.

Відповідно до мети нами було визначено чотири завдання програми, вирішення яких мало: 1) розширити сферу естетичного впливу рухової активності на учнів; 2) забезпечити раціональне формування індивідуального фонду танцювальних рухових умінь і навичок та навчити учнів застосовувати їх у повсякденному житті для самовдосконалення; 3) сприяти морально-етичному та гендерному вихованню школярів та досягти оздоровчого ефекту, достатнього фізичного розвитку й удосконалення будови тіла та формування постави.

В процесі укладання та реалізації програми ми керувались принципами:

- міжпредметних зв'язків, співпрацюючи з вчителями образотворчого мистецтва, музики, етики та естетики, валеології і шкільним психологом. Результатом такої творчої співпраці було покращення настрою учнів, їх ставлення до уроків фізичної культури, підвищення самооцінки, поліпшення успішності з фізичної культури та інших предметів;

- виховання культури рухів школярів. На уроках фізичної культури і позакласних заняттях школярі мали відчутти, зрозуміти, побачити і творити чудове в рухах, ході, поставі, колективних діях, поведінці, і цьому сприяли танцювальні вправи.

- комплексного використання засобів та досягнення синергетичного ефекту. Реалізація принципу сприяла зростанню ефективності діяльності в результаті інтеграції, злиття окремих засобів навчання в єдину програму різнобічного розвитку учнів у процесі фізичного виховання за допомогою танцювальних вправ.

- пріоритетності використання танцювальних вправ. Танцювальні вправи урізноманітнювали зміст уроків фізичної культури, підвищували їх естетично-виховне значення. Особливо ефективним був вплив цих вправ на організм школярів тоді, коли їх виконання супроводжували музикою, яка збагачує урок фізичної культури, робить його насиченим і цікавим, підвищує емоційний стан учнів і, як наслідок, його результативність.

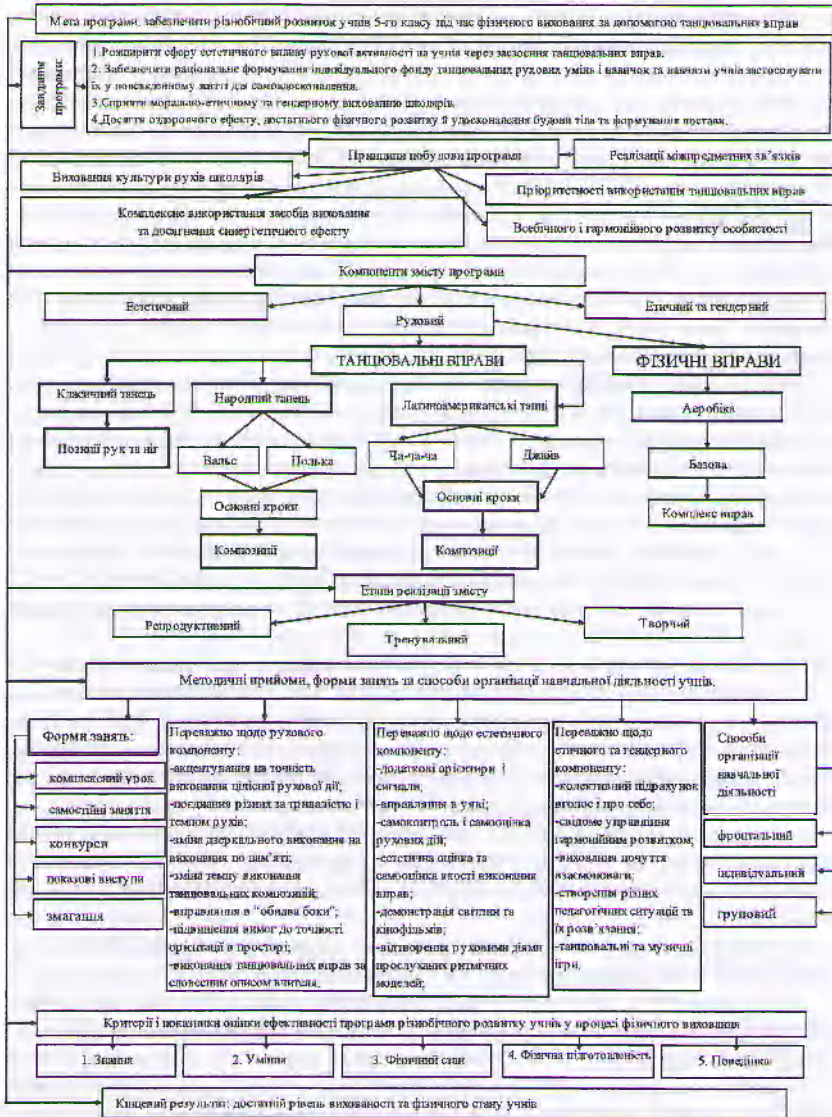


Рис. 1. Модель програми різнобічного розвитку учнів під час фізичного виховання за допомогою танцювальних вправ

– всебічного і гармонійного розвитку особистості. Однією із складових усестороннього розвитку особистості є її фізична підготовленість, а для формування особистості, що поєднує духовне багатство, моральну чистоту і фізичну досконалість, необхідні адекватні засоби. Такими, крім інших, ми визначили танцювальні вправи.

У структурі змісту програми виділили три взаємопов'язані компоненти.

Естетичний компонент передбачав розкриття перед дитиною світу танцю, його краси, навчання показувати в рухах його характер, передавати відповідний настрій, ознайомлювати дітей з засобами музичної виразності, передавали в рухах її ритм та динаміку.

Руховий компонент презентували: народними танцями (полька, вальс); латиноамериканськими (ча-ча-ча та джайв); аеробікою.

Базою для засвоєння всіх названих танців були класичні танцювальні вправи доступні дітям. Початківцям закладали основу для подальшого оволодіння танцями передбаченими програмою. Її суть полягала у навчанні вихідних позицій ніг, рук, голови, набуття початкових навичок координації в елементарних вправах біля станка і на середині залу. Тому протягом першого року експерименту, ми проводили комплексні заняття, що містили елементи класичного танцю та вправ, передбачених навчальною програмою. Це додавало уроку рухливості, запобігало одноманітності, сприяло кращому засвоєнню матеріалу.

Народний танець – це фольклорний танець, який побутує у своєму природному середовищі і має певні традиційні для даної місцевості рухи, ритми, костюми. Фольклорний танець – це стихійний вияв почуттів, настрою, емоцій і виконується в передусім для себе, а потім – для глядача (товариства, гурту, громади).

Нами було обрано два народних танці: полька і вальс.

Полька містить стрибки, підскоки, галопи, що зацікавлюють школярів, використовується у побуті. Він розкриває людині світ реально існуючої краси, що особливо важливо при формуванні характерно-етичних цінностей підростаючого покоління, допомагає всебічному розвитку особистості дитини, вчить її знаходити в танці естетичну насолоду.

У цьому танці, як і у багатьох інших, треба оволодіти своєрідною делікатністю, а це справді нелегко, і досягається лише постійною практикою. Ось чому в школі всі діти мають навчитись танцювати польку.

Вальс у різних країнах цей «король» танців набув тих або інших національних рис. Жоден танець не може змагатися з ним в такій тривалій та постійній популярності, а шкільний вальс – це перший танець, який випускники танцюють на своєму випускному балу. Тому нашим завданням було навчити учнів експериментального класу танцювати цей дивовижний танець, який займає вагоме місце у фізичній і духовній культурі суспільства. Він неординарний дійовий засіб фізичного виховання, що сприяє умінню красиво рухатись, формує поставу, красиву фігуру, розвиває граціозність, приносить радість спілкування під музику, сприяє всебічному фізичному розвитку.

Не меншою популярністю користуються сьогодні *латиноамериканські танці*. Їх вплив на фізичний стан дитини незаперечний. Займаючись ними, можна підтримувати свою фігуру у формі без зайвих зусиль. Під час танцю велика частина навантаження доводиться на ноги і сідниці. Тобто, ці танці є хорошою профілактикою целюліту і варикозного розширення вен.

Латиноамериканські танці завдяки цілеспрямованій реалізації комплексного використання засобів фізичного і естетичного виховання багатогранно позитивно впливають на тих, що займаються.

З латиноамериканської програми нами було обрано два танці: ча-ча-ча та джайв. Тому, що саме ці танці не тільки впливають на формування правильної постави, вони є ефективним засобом профілактики цілого ряду захворювань, запобігають порушенню рухливості шийного відділу хребта, сприяють формуванню серцево-судинної системи. Експериментально доведено, що саме цей вид мистецтва сприяє розвитку стійкості до простудних захворювань.

В процесі занять *аеробікою* успішно розвивається сила і гнучкість; покращується постава; зміцнюється кісткова система; зменшується вплив депресій; покращується травлення; підвищується фізична і інтелектуальна працездатність; знижується ризик серцевих захворювань; покращується сон; створюється відчуття фізичного і психічного комфорту; поліпшується координація рухів; розвивається почуття ритму, грації, елегантності, свободи рухів. Вправи виконують у супроводі музики, завдяки чому створюють піднесений емоційний стан, що активізує процес енергетичного обміну, засвоєння організмом кисню.

Для того щоб урізноманітнити уроки і зацікавити учнів, ми використовували різні комплекси вправ, опираючись на базові кроки. Музичний супровід також змінювався, для того, щоб школярі емоційніше сприймали ці фізичні вправи. До того ж, ми надавали як хлопчикам, так дівчаткам право виконувати свої зв'язки з тих вправ, які і було їм запропоновано.

Реалізація *етичного та гендерного* компоненту забезпечувалась тісним контактом між партнерами, довірою один до одного, рівноправністю, дружельністю, повагою, яка має місце в заняттях танцями, що дозволяє формувати відповідні морально-етичні якості та норми міжстатевої поведінки дітей обох статей.

Реалізували зміст програми поетапно. На першому, репродуктивному етапі учні здобували теоретичні знання та практичні уміння виконувати основні елементи танцю. У процесі другого етапу ми доводили до рівня досконалості техніку танцювальних вправ, виховували фізичні якості та моральні, вольові риси поведінки, а на третьому етапі розвивали здатність дітей творити нові композиції, які відповідали індивідуальним можливостям кожної дитини.

Методичні прийоми, які ми використовували під час уроків, умовно розділили на три групи, серед них: 1) переважно щодо рухового компоненту: акцентування на точність виконання цілісної рухової дії; поєднання різних за тривалістю і темпом рухів; зміна дзеркального виконання на виконання по пам'яті; зміна темпу виконання танцювальних композицій; вправлення в

“обидва боки”; підвищення вимог до точності орієнтації в просторі; виконання танцювальних вправ за словесним описом вчителя; 2) переважно щодо естетичного компоненту: додаткові орієнтири і сигнали; вправляння в уяві; самоконтроль і самооцінка рухових дій; естетична оцінка та самооцінка якості виконання вправ; демонстрація світлин та кінофільмів; відтворення руховими діями прослуханих ритмічних моделей; чергування напруження і розслаблення м’язів обличчя; 3) переважно щодо етичного та гендерного компоненту: колективний підрахунок вголос і про себе; свідоме управління гармонійним розвитком; виховання почуття взаємоповаги; створення різних педагогічних ситуацій та їх розв’язання; танцювальні та музичні ігри.

Основними формами занять були: комплексний урок, самостійні заняття, конкурси, показові виступи та змагання.

Критеріями оцінки ефективності програми ми визначили: знання, уміння, фізичний стан, фізичну підготовленість, поведінку учнів.

Під час експерименту учні мали засвоїти знання про різновиди танців, їх походження, вплив на організм дитини, а також про елементи музичної грамотності. Оцінювали дітей за 4 – ти бальною системою. За результатами опитування 28 % учнів ЕК отримали 5 балів, 47 % – 4, 15 % – 3, 7 % – 2 бали та 3 % отримали 1 бал.

Отже, більшість 75 % учнів виявили добрі знання.

Уміння оцінювались у процесі проведення змагань за такими критеріями: чіткість виконання кроків; музикальність, відповідність відтворення естетичної суті танцю, синхронність дій партнерів. Максимальний бал 8 (по 2 бали за кожний критерій, в склад судівської колегії входили вчитель: фізичної культури; музики; образотворчого мистецтва; етики). В результаті змагань 8 балів отримали – 18 %; 7 балів – 26 %; 6 балів – 25 %; 5 балів – 17 %; 4 бали – 8 %; 3 бали – 5 %; 2 бали – 1 %, що свідчить про успішне засвоєння учнями передбачених програм танців.

Продуктивним напрямком формування позитивних якостей особистості учнів в процесі фізичного виховання за допомогою танцювальних вправ була спільна навчальна діяльність, міжособистісна взаємодія між учнями класу, адекватне розуміння ними позитивних сторін і недоліків власної поведінки. Їм ставили як приклад кращі вчинки однокласників, викликаючи інтерес до позитивних якостей товаришів, що допомагало не тільки зрозуміти та усвідомити їх цінність, але і побачити на ділі цінність гідної поведінки для кожної особистості

За допомогою багаторазового повторення позитивних дій і вчинків, які отримували схвальну оцінку з боку оточуючих (вчителя фізичної культури, етики, музики, образотворчого мистецтва, класного керівника) формувалася звичка культурної поведінки, що поступово ставала для учнів загальноприйнятою нормою життя. В результаті формувалася спрямованість особистості як система узгоджених, взаємопов’язаних поглядів і переконань.

Названі чесноти можна представити як такі морально-етичні якості:

1. Доброзичливість – виховувалась завдяки танцювальним вправам у парах, та у процесі допомоги добре підготовлених учнів менш підготовленим.

2. Дружелюбність – проявлялась під час танцювальних ігор та естафет. Пережита разом радість перемоги зближувала учнів, тому часто в одну команду обирали тих учнів, які не довіряли один одному, що сприяло примиреності тих учнів, які раніше конфліктували;

3. Взаємодопомоги та взаємоповаги досягали під час вивчення та виконання танцювальних вправ, заохочуючи допомогу один одному, що виявлялось в процесі виправлення помилок у техніці виконання вправ, товаришами та уважному і терпеливому прислуханні до порад і зауважень вчителів і однокласників.

4. Співпереживання досягали через підтримку окремих учнів, що виконували танець «аплодисментами» всього класу, колективним заспокоєнням й підбадьоренням тих дітей, кому не вдалося правильно схематично чи технічно виконати танець, хто невдало виступив на змаганнях.

Ці якості послужили критеріями оцінки поведінки учнів дослідних класів до і після експерименту експертами.

Для проведення експертної оцінки рівня розвитку морально-етичних якостей учнів дослідних класів як експерти залучені учитель фізичної культури, класний керівник та шкільний психолог. Розроблена нами анкета пропонувала їм оцінити рівень розвитку морально-етичних якостей за чотирибальною шкалою – від нуля до трьох.

0 – 0,5. – *Низький рівень* – характерний учням, що не мають уявлення про норми поведінки, хороші вчинки практично не здійснюють, морально-етичні якості проявляються лише під контролем вчителя.

0,51 – 1,5. – *Нижче середнього рівня* – притаманний дітям, що мають уявлення про норми поведінки і епізодично дотримуються їх. Такі учні частіше проявляють морально-етичні якості за наявності контролю.

1,51 – 2,5. – *Середній рівень* – характеризує учнів, що знають норми поведінки, орієнтовані на хороші вчинки, контроль і оцінювання стимулюють проявами морально-етичних якостей.

2,51 – 3. – *Високий рівень* – притаманний для школярів, які розуміють необхідність морально-етичної поведінки, добрі вчинки здійснюють завжди, морально-етичні якості проявляються незалежно від контролю й оцінювання.

Після експерименту, за оцінкою експертів, в учнів ЕК спостерігали суттєві позитивні зміни всіх морально-етичних якостей. Так, доброзичливість дітей зростає на 27,89 %, дружелюбність на 27,04 %, взаємоповага та взаємодопомога на 28,78 % і співпереживання на 28,42 %.

Змінилась поведінка дітей і КК, але ці зрушення були суттєво меншими.

Статистично достовірно, після експерименту поліпшились показники життєвого індексу школярів ЕК (дівчат на 15,7 % та на 14,3 % у хлопців). У дітей КК це поліпшення склало відповідно 6,6 % та 7,8 %. Тому можна говорити, що запропонована програма впливає на рівень респіраторних можливостей учнів краще, ніж традиційна методика навчання.

Істотні відмінності між школярами ЕК та КК виявлено в показниках силового індексу. Після експерименту він покращився у хлопців ЕК на 33,3 %, у дівчат КК на 10,7 %, у хлопців КК на 10,7 %, у дівчат ЕК на 10,7 %.

у дівчат – 28,6 %. В КК показники силового індексу у хлопців покращились на 8,2 %, у дівчат – 12,3 %.

Дослідження впливу експериментальної програми на функціональні показники центральної гемодинаміки виявило зміни функціонального стану серцево-судинної системи. Тестування, проведене в кінці експерименту, показало статистично достовірні відмінності у показниках індексу Робінсона між учнями КК і ЕК. Середні показники індексу Робінсона на початку дослідження в хлопців і дівчат ЕК класу знаходилися на рівні нижче середнього. В кінці дослідження показники індексу Робінсона в КК залишилися на вихідному рівні. В ЕК показник індексу Робінсона у дівчат і хлопців покращився і якісно, і кількісно. За системою ранжування Г.Л.Апанасенка, резервні можливості серцево-судинної системи дівчат ЕК були на середньому рівні (19,6 %), як і у хлопців (27,9 %).

Експрес-оцінка соматичного здоров'я за Г.Л.Апанасенком виявила, що до експерименту фізична працездатність організму учнів дослідних класів не відрізнялась і відповідала рівню нижче середнього. Після експерименту фізична працездатність учнів КК не змінилася. За результатами індексу Руф'є, між школярами КК і ЕК в кінці експерименту спостерігались статистично достовірні відмінності. Це свідчить що експериментальна програма істотно вплинула на фізичну працездатність п'ятикласників.

Реалізація експериментальної програми позитивно вплинула на рівень фізичної підготовленості школярів ЕК, які були кращими від своїх ровесників з КК: у бігу на 800 м дівчата (на – 9,55 %); у човниковому бігу 4x9 м хлопці на 10,65 %, дівчата на 7,1 %; стрибку у довжину з місця (хлопці на 13,77 %, дівчата на 13,62 %); бігу 30 м (хлопці на 10,35 %, дівчата на 9,22 %); піднімання тулуба в сід з положення лежачи (дівчата на 13,5 %).

Отже, результати формувального експерименту підтвердили ефективність експериментальної програми різнобічного розвитку учнів у процесі фізичного виховання за допомогою танцювальних вправ.

У н'ятому розділі «Аналіз і узагальнення результатів дослідження» наведено три групи даних, отриманих у дослідженні: ті, що підтверджують результати одержані іншими авторами; дані, що доповнюють наявні розробки, та абсолютно нові результати з піднятої проблеми.

До результатів, що **підтверджують** дані інших авторів належать результати нашого дослідження, які підтвердили результати досліджень (В. Ареф'єв, 1999; О. Дубогай, 2001; В. Волков, 2002; Т. Ротерс, 2002; І. Калениченко, 2003; Ю. Беляк, 2006; Е. Вільчковський, 2008; А. Данків, 2012) про те, що пошук оптимальних шляхів залучення молодого покоління до систематичних занять фізичною культурою і спортом не втратив актуальності. Фізична культура та спорт мають стати повсякденною життєвою потребою учнівської молоді.

Результати нашого дослідження підтверджують також дані (Н.Глушак, 1966; О.Дубогай, 2001; В.Завадич; Т.Ротерс, 2005; Т.Осадців, 2007; А. Данків, 2012) про позитивний вплив танцювальних вправ на різнобічний розвиток учнів, їх місце у фізичній і духовній культурі суспільства. Нами

експериментально підтверджено, що танець – дійовий засіб фізичного виховання, який сприяє умінню красиво рухатись, формує поставу, красиву фігуру, розвиває граціозність, приносить радість спілкування під музику, сприяє всебічному фізичному розвитку.

До результатів, що доповнюють результати дослідження, належать отримані нами дані щодо значення проведення танцювальних вправ на уроках фізичної культури. Так, Н.Глушак (1966) запропонувала: педагогічні вимоги до змісту танцювального матеріалу для дітей шкільного віку, визначила обсяг і зміст танцювальних вправ для уроку фізичної культури в 1 – 8 класах і встановила послідовність їх вивчення в кожному класі. Нами визначено обсяг і зміст танцювальних вправ для уроку фізичної культури в п'ятому класі і встановлено послідовність їх вивчення.

В останні роки з'явилось чимало наукових праць з цього виду мистецтва (Т. Осадців, 2001; Мур Алекс, 2004; Л. Браилловская, 2005), але присвячені вони переважно методиці танцювальних занять. Нами виявлено вплив регулярних занять танцювальними вправами на фізичне і естетичне виховання школярів.

Т.Ротерс (2002) вперше провела багатоаспектний аналіз єдності фізичного й естетичного виховання в процесі розвитку особистості, розробила теорію розвитку особистості школяра через ритм та технологію ритмічного розвитку особистості школяра на ритмічних заняттях у школі, довела залежність ритмічного розвитку школярів від музично-ритмічної діяльності. Ми виявили, що музика активізує рухову діяльність учнів п'ятих класів та має виховне значення.

О. Фокіна (2002) виявила розвиваючий вплив хореографії на формування фізичних і особистісних якостей, емоційної сфери учнів; підтвердила оздоровлюючий ефект занять танцями; запропонувала прийоми інтеграції та способи синхронізації хореографії з предметами загальноосвітнього циклу. Ми доповнили цей методичний арсенал принципами та методичними прийомами різнобічного розвитку учнів у процесі фізичного виховання за допомогою танцювальних вправ і виявили їх позитивний вплив на фізичний стан учнів та рівень їх вихованості.

За даними науковців (Т.Осадців, 2002; Т.Круцевич, 2003; О. Граніна, 2004), мотивацію досягнення можна підвищити шляхом використання певних методів та методичних прийомів. Як показали наші дослідження, ефективно підвищувати мотивацію дітей до діяльності можна, забезпечивши їх плідне спілкування між собою, налагодивши взаємонавчання та допомогу сильніших менш успішним.

Л. Эйдельман (2004) розробила та експериментально перевірила методику застосування танцювально-хореографічних вправ, спрямованих на формування постави дітей 5-6 років. Розроблена нами програма різнобічного розвитку учнів у процесі фізичного виховання за допомогою танцювальних вправ позитивно вплинула на фізичний стан, фізичну підготовленість та поведінку учнів.

А. Данків (2012) досліджував народні і спортивні танці як засіб адаптивного фізичного виховання дітей з порушенням зору. Ми довели, що використання танцювальних елементів з класичних, народних,

латиноамериканських танців та базових рухів аеробіки, є засобом різнобічного розвитку учнів.

Новими результатами одержаними в дослідженні є розробка програми різнобічного розвитку учнів у процесі фізичного виховання за допомогою танцювальних вправ та її модель, яка містить: принципи її побудови, компоненти змісту та етапи його реалізації, методичні прийоми, форми занять та організація навчальної діяльності; критерії і показники оцінки ефективності програми, які дозволили оцінити знання, уміння, манеру поведінки та рівень фізичної підготовленості й фізичний стан учнів.

Нами було вперше запропоновано сукупність та послідовність використання танцювальних вправ на уроках фізичної культури для різнобічного розвитку учнів п'ятих класів.

Отримані в результаті проведених нами досліджень три групи даних, тісно взаємозв'язані між собою, логічно доповнюють одні одних і створюють чітку уяву про різнобічний розвиток учнів у процесі фізичного виховання за допомогою танцювальних вправ.

ВИСНОВКИ

1 Аналіз наукових джерел дозволяє зробити висновок, що:

- останнім часом у сфері фізичного виховання для покращення фізичної підготовки школярів набувають популярності нетрадиційні види рухової активності. Саме це послужило нам підставою висунути гіпотезу, що таким видом є танцювальні вправи, оскільки вони є потужним мотиваційним чинником, враховуючи те, що основним стимулом до занять фізичною культурою учнів є підвищена увага до краси своєї зовнішності;

- ефективність занять танцями полягає у цілеспрямованій реалізації комплексного використання засобів фізичного і естетичного виховання, що "одухотворює", облагороджує зміст і форми занять, гармонізує фізичні та духовні якості дітей; забезпечує: розвиток краси тіла, граційність, елегантність рухів, естетичний ефект зовнішнього вигляду;

- музичний супровід на уроках фізичної культури, є вірним і надійним помічником учителя. Музика позитивно впливає на духовне і фізичне виховання школярів, оскільки активізує рухову діяльність. Добирати музику слід так, щоб зміст танцювальної постановки цілком відповідав характерові музики і давав би можливість пов'язувати дію і рухи з музикою;

- ефективність занять танцями у гендерному вихованні полягає у тому, що вони сприяють тісному контакту між партнерами, довірі один до одного, рівноправ'ю, дружельності, поваги.

2. Найчастіше, як виявив аналіз, у навчальних програмах незалежної України використовуються класичні танці і ритмічна гімнастика. Цього недостатньо. Чинні програми не дооцінюють танцювальні вправи у становленні національної системи виховання, де акцент переноситься на побудову фундаменту духовності, особистості школярів.

3. Опитування учителів щодо використання танцювальних вправ як засобу фізичного виховання виявило, що лише 17,5 % систематично та 50,6 %

респондентів епізодично пропонують їх школярам. При цьому танцювальні вправи частіше використовують учительки. Водночас 90,4 % опитаних вважають за доцільне практикувати танцювальні вправи на уроках фізичної культури, оскільки вони, на думку опитаних: «розвивають координацію рухів»; «підвищують емоційність занять»; «організують клас»; «задають ритм уроку»; «заспокоюють нервову систему»; «стимулюють інтерес до фізичної культури»; «формують і зміцнюють поставу»; «проявляються творчі здібності дитини»; «виховують красу, елегантність, повагу, мають оздоровче значення».

4. Опитування учнів виявили що: – 50,7 % з них бажають, щоб на уроках фізичної культури давались танцювальні вправи; – 57,5 % школярів бажають, щоб на уроках фізичної культури звучала музика; – 25,5 % опитаних надали б перевагу танцювальним вправам серед різних видів рухової активності, якщо б у них була можливість вибору. Найбільше учням подобаються на уроках фізичної культури командні дії (45,5 %), а не влаштовує їх на уроках: строга регламентація їх діяльності (28 %), малі фізичні навантаження (32 %) та одноманітність (20 %).

5. Розроблена нами програма різнобічного розвитку учнів п'ятих класів за допомогою танцювальних вправ передбачала мету: забезпечити різнобічний розвиток учнів п'ятого класу під час фізичного виховання за допомогою танцювальних вправ. Відповідно до мети нами було визначено завдання програми.

В процесі реалізації програми ми керувались принципами: реалізації міжпредметних зв'язків; виховання культури рухів школярів; принцип комплексного використання засобів та досягнення синергетичного ефекту; пріоритетності використання танцювальних вправ; всебічного і гармонійного розвитку особистості.

У структурі змісту програми виділили три взаємопов'язані компоненти: естетичний; руховий; етичний та гендерний.

Реалізували зміст програми поетапно: на першому, репродуктивному етапі учні здобували теоретичні знання та практичні уміння виконувати основні елементи танцю; у процесі другого етапу ми доводили до рівня досконалості техніку танцювальних вправ, виховували фізичні якості та моральні, вольові риси поведінки, а на третьому етапі розвивали здатність дітей творити нові композиції, які відповідали індивідуальним можливостям кожної дитини.

Методичні прийоми, які ми використовували під час уроків, умовно розділили на три групи: переважно щодо рухового, естетичного, етичного та гендерного компонентів.

Основними формами занять були: комплексний урок, самостійні заняття, конкурси, показові виступи та змагання.

6. Критеріями ефективності програми були визначені знання, уміння, фізичний стан, фізична підготовленість та поведінка. Знання, які засвоїли учні про різновиди танців, їх походження, вплив на організм дитини, а також про елементи музичної грамотності, були оцінені у 28 % учнів ЕК найвищим балом (5 балів), 47 % учнів одержали 4 бали, 15 % – дітей одержали 3 бали, 7 % – 2 бали та 3 % отримали 1 і 0 балів. Отже, добрі знання виявили 75 % учнів.

Уміння оцінювались у процесі проведення змагань. В результаті змагання вищий бал отримали – 18 % учнів; 7 балів – 26 % школярів; 6 балів – 25 % дітей; 5 балів – 17 %; 4 бали – 8 %; 3 бали – 5 %; 2 бали – 1%, що свідчить про успішне засвоєння учнями передбачених програмою танців.

На думку експертів, в учнів ЕК суттєві позитивні зміни, притаманні всім морально-етичним якостям, які визначились методом експертної оцінки. Так, доброзичливість дітей зросла на 27,89 %, дружелюбність на 27,04 %, взаємоповага та взаємодопомога на 28,78 % і співпереживання на 28,42 %.

У КК спостерігалось дещо менше зростання морально-етичних якостей. Так, доброзичливість школярів зросла на 13,92 %, дружелюбність на 19,37 %, взаємоповага та взаємодопомога на 15,46 % і співпереживання на 17,89 %.

7.Реалізація експериментальної програми позитивно вплинула на рівень фізичної підготовленості школярів ЕК, які були кращими від своїх ровесників з КК: дівчата у бігу на 800 м на – 9,55 %; хлопці на 10,65 %, дівчата на 7,1 % у човниковому бігу 4x9 м; стрибку у довжину з місця хлопці на 13,77 %, дівчата на 13,62 %; у бігу на 30 м хлопці на 10,35 %, дівчата на 9,22 %; піднімання тулуба в сід з положення лежачи дівчата на 13,5 %.

За час експерименту статистично достовірно кращі результати ($P \leq 0,05$) показали учні ЕК у біологічних пробах. Так, ЖІ у хлопців ЕК зріс на 6,5 % більше, ніж у хлопців КК, а у дівчат на 9,1 %; СІ у хлопців на 25,1 %, у дівчат на 16,3 %; індекс Робінсона у хлопців підвищився на 20,1%, у дівчат на 18,5 % та індекс Руф'є у хлопців на 14,3 %, у дівчат на 23,4 %, ніж у учнів КК.

Це дозволяє стверджувати, що експериментальна програма виявилась ефективнішою за впливом на стан здоров'я школярів, ніж традиційні засоби та методики навчання.

Проведений педагогічний експеримент підтвердив позитивний вплив занять танцями на розвиток фізичних здібностей, науково обгрунтував, що танці є особливо дієвим засобом багатогранного позитивного впливу на виховання молоді, що дозволяє рекомендувати їх для широкого впровадження в практику фізичного виховання школярів.

Наше дослідження не розв'язує всіх аспектів означеної проблеми. Залишається нез'ясованим питання щодо використання танцювальних вправ у фізичному вихованні учнів старших класів, що може бути предметом подальших наукових пошуків.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації

1. Кушнерчук Ірина. Місце танцювальних вправ у програмах фізичного виховання школярів / Ірина Кушнерчук // Фізичне виховання спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки : у 3 т. / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 2. – С. 167–171.

2. Кушнерчук Ірина. Оцінка учнями змісту шкільної фізичної культури та їх ставлення до танцювальних вправ на уроках / Ірина Кушнерчук // Молода

спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Вип. 13 : у 4 т. – Львів : НВФ «Українські технології», 2009. – С. 71–76.

3. Кушнерчук Ірина. Руховий компонент програми різнобічного розвитку учнів 5 класу у процесі фізичного виховання / Ірина Кушнерчук // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. – Вип. 12, т. 1. – Вінниця, 2011. – С. 214–219.

Опубліковані праці апробаційного характеру

4. Кушнерчук Ірина. Місце танцювальних вправ в системі засобів фізичного виховання школярів / Ірина Кушнерчук // Физическое воспитание и спортивное совершенствование студентов: современные инновационные технологии : научная монография / под ред. проф. Раевского Р. Т. – Одесса : Наука и техника, 2008. – С. 112–116.

Опубліковані праці, які додатково відображають наукові результати дисертації

5. Бурковська Ірина. Фізичне і естетичне виховання школярів у процесі занять спортивними бальними танцями / Ірина Бурковська // Студентський науковий вісник. – Тернопіль, 2005. – Вип. 11. – С. 124–125.

6. Бурковська Ірина. Танцювальні вправи як засіб фізичного виховання учнів 5 класу / Ірина Бурковська // Магістр. – Тернопіль, 2006. – Вип. 2. – С. 212–215.

7. Кушнерчук І. І. Ставлення вчителів фізичної культури до використання танцювальних вправ як засобу гармонійного розвитку учнів у процесі фізичного виховання / І. І. Кушнерчук // Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Серія : Педагогіка. – 2010. – № 2. – С. 172–177.

8. Кушнерчук І. І. Танцювальні вправи на уроках фізичної культури як засіб різнобічного розвитку учнів / І. І. Кушнерчук. – Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2012. – 113 с.

АНОТАЦІЯ

Кушнерчук І.І. Використання танцювальних вправ на уроках фізичної культури в 5 – х класах як засобу різнобічного розвитку учнів. – Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника”, Івано-Франківськ, 2012.

У дисертаційній роботі здійснено теоретичне узагальнення та практичне розв'язання наукової проблеми впливу танцювальних вправ як засобу різнобічного розвитку учнів 5 – х класів на уроках фізичної культури.

Одним із напрямів розв'язання даної проблеми є значна зацікавленість спеціалістів з фізичного виховання та спорту проблемою розвитку хореографії.

Це зумовлено тим, що танцювальні вправи є одним з чинників підвищення фізичної й технічної підготовки учнів. Високий рівень розвитку школярів-танцівників є основою оволодіння складними руховими діями.

Розроблено програму різнобічного розвитку учнів засобами танцювальних вправ під час фізичного виховання, описано й розкрито її мету, завдання, принципи побудови, компоненти змісту та етапи його реалізації, методичні прийоми, форми занять та організації навчальної діяльності, критерії і показники оцінки ефективності.

Результати експериментального дослідження підтвердили ефективність створеної програми у навчально-виховному процесі.

Ключові слова: танцювальні вправи, хореографія, мотивація, процес фізичного виховання, фізична культура, навчальні програми.

АННОТАЦІЯ

Кушнерчук И.И. Использование танцевальных упражнений на уроках физической культуры в 5 – х классах как средства всестороннего развития учащихся. – Рукопись.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата наук по физическому воспитанию и спорту по специальности 24.00.02 – физическая культура, физическое воспитание различных групп населения. – ГВУЗ "Прикарпатский национальный университет имени Василя Стефаника", Ивано-Франковск, 2012.

Цель исследования – разработать программу разностороннего развития учащихся в процессе физического воспитания посредством танцевальных упражнений и экспериментально проверить ее эффективность.

Объект исследования – средства физического воспитания.

Предмет исследования – танцевальные упражнения как средство разностороннего развития учащихся в процессе физического воспитания.

В диссертационной работе теоретически обосновано и обобщено практические решения научной проблемы – влияния танцевальных упражнений на всестороннее развитие учащихся 5-х классов на уроках физической культуры.

Разработана программа всестороннего развития учащихся средствами танцевальных упражнений в процессе физического воспитания, описаны и раскрыты ее цели, задачи, принципы построения, компоненты содержания и этапы его реализации, методические приемы, формы занятий и организации учебной деятельности, критерии и показатели оценки эффективности.

Реализовалась цель благодаря решению следующих задач: расширить сферу эстетического влияния двигательной активности на учащихся через усвоение танцевальных упражнений; обеспечить рациональное формирование индивидуального фонда танцевальных двигательных умений и навыков, научить учащихся применять их в повседневной жизни для самосовершенствования; способствовать морально-этическому и гендерному воспитанию школьников достичь оздоровительного эффекта, достаточного

физического развития и совершенствования телосложения и формирования осанки.

Принципами формирования и реализации программы нами было определено: воспитание культуры движений школьников; реализацию межпредметных связей; приоритетность использования танцевальных упражнений; всестороннее и гармоничное развитие личности, комплексное использование средств и достижения синергетического эффекта.

В содержании программы мы выделили три взаимосвязанные компоненты: эстетический, двигательный, этический и гендерный, поскольку занятия танцами не только приносят детям эстетическое наслаждение, но и помогают развить их творческие способности, стремление к самосовершенствованию и духовному обогащению. Важность и значимость занятий хореографией объясняется тем, что танец по своей природе является синтетическим видом искусства, который объединяет духовно-культурный и телесно-культурный компоненты, гармония которых обеспечивает разностороннее развитие детей.

Реализовали содержание программы поэтапно. На первом этапе учащиеся получали теоретические знания и практические умения выполнять основные элементы танца, развивали физические качества. В процессе тренировки мы доводили до уровня совершенства технику танцевальных упражнений, воспитывали физические качества, моральные и волевые черты поведения. А на третьем этапе развивали способность детей создавать новые композиции, которые соответствовали индивидуальным возможностям каждого ребенка.

Методические приемы, которые мы использовали условно разделили на три группы: 1) те, которые задействовали преимущественно в процессе реализации по двигательного компонента, 2) которые были эффективными в процессе эстетического воспитания, 3) которые использовали преимущественно в процессе нравственного и гендерного воспитания детей.

Основными формами занятий были: комплексный урок, самостоятельные занятия, конкурсы, показательные выступления и соревнования.

Критериями оценки эффективности программы мы определили: знания, умения, физическое состояние и физическую подготовленность, а также поведение учащихся.

Педагогический эксперимент состоял из двух частей: констатирующего и формирующего. В процессе констатирующего эксперимента анализировали литературу, документальные материалы по исследуемой проблеме; определяли уровень соматического здоровья и физической подготовленности пятиклассников; изучали отношения учителей и учащихся к танцевальным упражнениям. Формирующий педагогический эксперимент заключался в определении эффективности разработанной нами программы разностороннего развития учащихся 5-го класса в процессе физического воспитания с помощью танцевальных упражнений. Экспериментальным фактором выступали танцевальные упражнения, их композиции и методика овладения ими.

Формовочный педагогический эксперимент проводился в период с сентября 2009 года по декабрь 2010 года на базе общеобразовательной школы

№ 19 г. Тернополя. В нем приняли участие 103 ученика пятых классов основной медицинской группы, которые составляли экспериментальный и контрольный классы.

Основные результаты исследования нашли применение учителями физической культуры в процессе физического воспитания учащихся; во время преподавания теории и методики физического воспитания в высших учебных заведениях физического воспитания и спорта и в процессе повышения квалификации учителей физической культуры. Также материалы исследования перспективны для разработки учебных программ, пособий и рекомендаций для будущих учителей и других работников сферы физической культуры и спорта.

Ключевые слова: танцевальные упражнения, хореография, мотивация, процесс физического воспитания, физическая культура, учебные программы.

ANNOTATION

Kushnerchuk I.I. The usage of dancing exercises at the physical training lessons of the pupils of the fifth form as a mean of their many-side education. – Manuscript.

The thesis is for the obtaining of candidate of science degree of physical education and sport of the 24.00.02 – physical culture, physical education of different groups of population speciality. - Prykarpattia National University V. Stefanyk Memorial, Ivano-Frankivsk, 2012.

The scientific work deals with the theoretical generalization and practical solution of dancing exercises influence as a mean of the fifth form pupils' many-side education at the physical training lessons.

One of the directions of this problem solution is the physical training and sport specialists' being interested in the choreography development. The fact is that dancing exercises have the direct influence on the physical and technical training of pupils increasing. The high level of young dancers development is the foundation for more complicated movements mastering.

The system of the pupils' many-side development by means of dancing exercises at the physical educational process is worked out. The aim, the task, the structure principles, the components of content and steps of its realization, the methodical ways, the form of the lessons and the organization of educational process, the criteria of the valuation effectivity are described.

The results of the experimental part proved the effective sides of the program at the educational process.

Key words: dancing exercises, the choreography, the motivation, the physical education process, physical culture, educational exercises.