

ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ТАНЦЮВАЛЬНИХ РУХІВ У ДІВЧАТ-СТАРШОКЛАСНИЦЬ ЗАСОБАМИ ХОРЕОГРАФІЇ

Чернишенко Тамара, Гоцуляк Анастасія

Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського

Резюме. В статті досліджується рівень хореографічних засобів у дівчат-старшокласниць, які обрали варіативний модуль «Хореографія» на уроках фізичної культури. Результати, які були отримані в експерименті довели доцільність використання хореографічного екзерсису для покращення культури рухів в танцювальних вправах на музичний розмір 2/4, 3/4, 4/4.

Summary. The article examines the level of choreographic tools of high school girls who chose the variational module "Choreography" in physical education lessons. The results obtained in the experiment proved the expediency of using a choreographic exercise to improve the culture of movements in dance exercises to the musical measure 2/4, 3/4, 4/4.

Актуальність проблеми. Одним із пріоритетних напрямів професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури є формування їх готовності до виконання своїх професійних умінь і навичок в проведенні варіативних модулів, а саме варіативного модуля «Хореографія». Це змушує готувати спеціалістів нової формації здатних у сучасних умовах керувати дитячим спортивно-танцювальним колективом і вирішувати актуальні проблеми педагогічної та мистецької освіти [1, 5].

Доведено численною кількістю наукових досліджень, що школярі, які займаються фізичною культурою і спортом, мають значно кращі показники фізичного розвитку, фізичної підготовленості, техніки виконання фізичних вправ, досвідів культури танцювальних рухів порівняно з їхніми однолітками, які не приймають участі в відповідних заняттях різними видами рухової активності [1, 4]. Введення варіативних модулів з фізичної культури і їх змістовий аналіз доводить ряд науковців Г.В.Власов, О.І.Булгаков на те, що необхідно використання інноваційних технологій на уроках фізичної культури, це сприятиме формуванню стійкої мотивації, зацікавленості в збереженні здоров'я, допоможе розвитку творчої особистості.

Мета роботи полягала в удосконаленні хореографічної підготовленості старшокласниць на уроках фізичної культури з варіативного модуля «Хореографія».

Для досягнення мети вирішувались такі **завдання**:

1. Вивчити і визначити рівень спеціальної фізичної підготовки дівчат-старшокласниць 16-17 років.
2. Визначити рівень хореографічної підготовки дівчат-старшокласниць 16-17 років.
3. Розробити експериментальну програму удосконалення хореографічної підготовленості старшокласниць на уроках фізичної культури.

Дослідження проводилось на базі ЗОШ № 36 м. Вінниці. У педагогічному дослідженні прийняли участь 23 старшокласниці (9-10 класу), з них: 12 дівчат експериментальної групи, 11 дівчат були віднесені до контрольної групи які обрали варіативний модуль – «Хореографія».

Матеріали і методи. Для вирішення поставлених завдань використовувалися такі методи дослідження: огляд літературних джерел, педагогічне спостереження, метод контрольних вправ загальної та спеціальної хореографічної підготовленості, методи математичної статистики.

Метод контрольних вправ. Для визначення загальної та спеціальної хореографічної підготовленості нами були використанні наступні тести:

- рухливість у гомілковостопних суглобах (см).
- нахил тулуба вперед з положення сидячи (см).
- шпагати - правою, лівою, поперековий (см).
- статична рівновага (за методикою Бондаревського) (с).
- пасивна рухливість у колінних суглобах при ротації назовні (оцінка).

Організація проведення занять. Заняття з варіативного модуля «Хореографія», яке було вибрано дівчатами 10-го класу проводилось протягом навчального року і включало вправи екзерсису для дівчат 16-17 років. Спортивна зала відповідає проведенню занять з хореографії, в залі є дзеркала, хореографічний робочий станок, а також заняття проводилися під музичний супровід. Крім хореографічних вправ на заняттях включалися сучасні танцювальні кроки та танцювальні кроки народних танців. А саме – кроки польки, кроки вальсу, кроки молдовеняски, кроки українського танцю – потрійний притуп, «вихилясник», «колупалочка», «колупалочка з потрійним притупом», «бігунець», «вірьовочка» та інші».

Заняття у дівчат контрольного класу проводилось по звичайній програми варіативного модуля «Хореографія».

Всі досліджувані старшокласниці за станом здоров'я відносились до основної медичної групи.

Результати дослідження. Отримані результати спеціальної фізичної підготовленості виявили, що авторська програма позитивно вплинула на показники в експериментальній групі дівчат. Після експерименту по всім тестам відбулися позитивні зрушення в відсотках. Різниця в показниках до і після експерименту, експериментальної групи виявила, що є достовірність по всім тестам в спеціальній фізичній підготовці при ($p < 0,05$).

Показники спеціальної фізичної підготовленості контрольної групи мають деякі інші результати, які відмінні від дівчат експериментальної групи. Достовірність різниць в показниках, які були отримані під час дослідження в контрольній групі виявлено тільки в тесті «нахил тулуба вперед з положення сидячи» - $t = 3,3$ ($p < 0,05$).

Данні експериментального класу по тестовим хореографічним вправам довели, що використана експериментальна програма, протягом трьох місяців позитивно вплинула на всі показники. Так, ми бачимо що найвищий відсоток виявлено в вправі «гранд пліе» (повний присід) – 44,7%, за ним слідує «батман

тандю жете» - 43,8% і «батман тандю» - 40%. Четвертий за рангом є вправа «позиції ніг» - 37,5%. Ця вправа оцінювалася в трьох позиціях в першій, в другій та в третій. Наступна п'ята вправа за рангом складають дві вправи – вміння виконувати «підготовче положення» і «позиції рук» - відповідно 35,7% і 35,5%. Шоста вправа «демі пліе» (напівприсід) – покращилась на 34,2%. І наступні вправи, а саме: «гранд батман (мах ногою), «стрибки», «релеве на півпальцях» (піднімання на півпальцях) показники склали – відповідно – 25,6%; 25,0%; 27,2%.

Достовірність різниць в показниках хореографічної підготовленості дівчат-старшокласниць експериментального класу відбулось по всім тестам ($p < 0,05$).

Показники хореографічної підготовленості дівчат - старшокласниць контрольної групи після експерименту, що працювали за шкільною програмою, дають нам підставу говорити про те, що достовірної різниці в показниках тестових вправ не має. Отже результати першого і другого етапів дослідження майже не відрізняються.

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури, спостереження та аналіз змісту уроків з варіативного модуля «Хореографія» дозволили розширити погляди на використання засобів екзерсису в навчальному процесі фізичного виховання. Доведено, що застосування різних танцювальних комплексів на музичні розміри 2/4, 3/4, 4/4 позитивно вплинуло на техніку виконання вправ, на ритмічність танцювальних вправ, на красоту рухів в танцювальних композиціях.

Список використаний джерел:

1. Кушнерчук І. І. Використання танцювальних вправ на уроках фізичної культури в 5-х класах як засобу різнобічного розвитку учнів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Прикарпатський нац. ун-т ім. В. Стефаника. Івано-Франківськ, 2012. 21 с.
2. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. Навчальний посібник. К.: Олімпійська література, 2001. 439 с.
3. Словник визначень основних музичних, танцювальних і хореографічних термінів та понять з дисципліни «Ритміка і хореографія» (для студентів денної та заочної форм навчання інституту фізичного виховання і спорту педагогічних університетів) / Укладачі: Т.М. Чернишенко, В.М. Кізім. Вінниця, 2015. 67 с.
4. Чернишенко Т.М., Кізім В.М. Класичний екзерсис з музичним супроводом - основа в підготовці майбутніх фахівців фізичної культури. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. Випуск 19. (Том 1) / ВДПУ; гол. ред. В.М. Костюкевич. Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. С. 91-98.
5. Тараканова А.П. Система хореографічного виховання у школах і позашкільних закладах: Навч.-метод. посібник. К.: ІЗМН, 1996. 284 с.