

5. Мартинюк О. Функціональний стан жінок першого періоду зрілого віку в процесі занять оздоровчим фітнесом / О. Мартинюк // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Серія: Фізичне виховання і спорт : збірник наукових праць. – Луцьк, 2016. – Вип. 22. – С. 31–36.
6. Максимова К. Моніторинг стану здоров'я й рівня фізичного розвитку жінок першого, другого зрілого віку, що відвідують оздоровчі фітнес-заняття / К. Максимова, В. Мулик // Молода спортивна наука України : збірник наукових праць з галузі фізичного виховання і спорту – Львів, 2014. – Вип.18. – Т.4. – С. 63-68.
7. Романчук О.П. Фізичний стан жінок середнього віку з урахуванням стажу занять аеробної спрямованості / О.П. Романчук, Є.В. Долгієр // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2016. – № 2 (52). – С. 101–106.
8. Томіліна Ю. Особливості фізичного стану жінок першого періоду зрілого віку, які займаються пілатесом / Ю. Томіліна // Молода спортивна наука України : збірник наукових праць з галузі фізичного виховання і спорту. – Львів, 2016. – Вип. 20. – Т. 3/4. – С. 153-157.
9. Червоношапка М.О. Показники фізичної підготовленості жінок першого періоду зрілого віку в процесі занять bellydance-аеробікою / М.О. Червоношапка, Г.І. Шутка, Р.І. Голод, М.М. Домініук // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка : Серія: Педагогічні науки. – 2018. – Випуск 154. – Т.1. – С.186- 189.

References

1. Beliak, Yu.I. (2014). "Fizychnyi stan zhinok zriloho viku ta yoho dynamika pid vplyvom zaniat ozdorovchym fitnesom". Sportyвна medytsyna, (1), 80–86. (in Ukrainian)
2. Biakina, O. (2017). "Vplyv ozdorovchykh trenuvan za systemoiu pilates na fizychnu pidhotovenist zhinok". Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia ta metodyky sportyvnoho trenuvannia: naukovo-metodychnyi zhurnal, (2), 11–15. (in Ukrainian)
3. Danylevych, M., Hrybovska, I. and Ivanochko, V. (2003). "Vplyv zaniat riznymy vydamy ozdorovchoi himnastyky na orhanizm zhinok". Pedahohika, psykhohohiia ta medyko-bioloichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu: zbirnyk naukovykh prats, (17), 81–85. (in Ukrainian)
4. Zhuk, H. and Khabinets, T. (2015). "Vplyv zaniat akvafitnesom na fizychnyi stan zhinok druhoho zriloho viku". Moloda sportyвна nauka Ukrainy: zbirnyk naukovykh pratsz haluzi fizychnoho vykhovannia i sportu, Vol.4 (19), 31–34. (in Ukrainian)
5. Martyniuk, O. (2016). "Funksionalnyi stan zhinok pershoho periodu zriloho viku v protsesi zaniat ozdorovchym fitnesom". Molodizhnyi naukovyi visnyk Skhidnoievropeiskoho natsionalnogo universytetu imeni Lesi Ukrainky. Serii: Fizyчне vykhovannia i sport: zbirnyk naukovykh prats, (22), 31–36. (in Ukrainian)
6. Maksymova, K. and Mulyk, V. (2014). "Monitorynh stanu zdorov'ia y rivnia fizychnoho rozvytku zhinok pershoho, druhoho zriloho viku, shcho vidviduiut ozdorovchi fitnes-zaniattia". Moloda sportyвна nauka Ukrainy: zbirnyk naukovykh pratsz haluzi fizychnoho vykhovannia i sportu, Vol.4 (18), 63–68. (in Ukrainian)
7. Romanchuk, O.P. and Dolhier, Ye.V. (2016). "Fizychnyi stan zhinok serednogo viku z urakhuvanniam stazhu zaniat aerobnoi spriamovanosti". Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk, 2(52), 101–106. (in Ukrainian)
8. Tomilina, Yu. (2016). "Osoblyvosti fizychnoho stanu zhinok pershoho periodu zriloho viku, yaki zaimaiutsia pilatesom". Moloda sportyвна nauka Ukrainy: zbirnyk naukovykh pratsz haluzi fizychnoho vykhovannia i sportu, Vol. 3/4 (20), 153–157. (in Ukrainian)
9. Chervonoshapka, M.O., Shutka, H.I., Holod, R.I. and Dominiuk, M.M. (2018). "Pokaznyky fizychnoi pidhotovenosti zhinok pershoho periodu zriloho viku v protsesi zaniat bellydance-aerobikoiu". Visnyk Chernihivskoho natsionalnogo pedahohichnogo universytetu imeni T.H. Shevchenka : Serii: Pedahohichni nauky, Vol. 1 (154), 186–189. (in Ukrainian)

Чупрун Н.Ф.

**канд. пед.наук, доцент кафедри спортивних дисциплін, ігор і туризму,
ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»**

МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ ХОРЕОГРАФІЇ

У дослідженні прийняли участь 278 учнів початкової школи. Виявлено найсприятливіші періоди для формування координаційних здібностей у молодших школярів, а саме: диференціювання м'язових зусиль – у хлопчиків від 8 до 10 років, у дівчаток від 7 до 8 років ($P < 0,05$); відчуття рівноваги – у хлопчиків від 7 до 8, у дівчаток від 7 до 10 років ($P < 0,05$); відчуття ритму - у хлопчиків від 7 до 8, у дівчаток від 7 до 9 років ($P < 0,05$); точність рухів - у хлопчиків від 7 до 8, у дівчаток від 9 до 10 років ($P < 0,05$); просторова орієнтація – у хлопчиків від 8 до 9 років, у дівчаток від 7 до 8 років ($P < 0,05$). Як у хлопчиків так і у дівчаток, сприятливим періодом для розвитку координованості рухів є вік від 7 до 8 років ($P < 0,05$), а відчуття часу – від 7 до 9 років, але у дівчаток показники не достовірні.

Ключові слова: координаційні здібності, хореографія, молодший шкільний вік.

Чупрун Н.Ф. Методика формирования координационных способностей младших школьников средствами хореографии. В исследовании приняли участие 278 учащихся начальной школы. Выведены благоприятные периоды для формирования координационных способностей у младших школьников, а именно: дифференцирование мышечных усилий - у мальчиков от 8 до 10 лет, у девочек от 7 до 8 лет ($P < 0,05$) чувство равновесия - у мальчиков от 7 до 8, у девочек от 7 до 10 лет ($P < 0,05$) чувство ритма - у мальчиков от 7 до 8, у девочек от 7 до 9 лет ($P < 0,05$) точность движений - у

мальчиків від 7 до 8, у дівочек від 9 до 10 років ($P < 0,05$) просторово-орієнтаційна - у мальчиків від 8 до 9 років, у дівочек від 7 до 8 років ($P < 0,05$). Як у мальчиків так і у дівочек, сприятливим періодом для розвитку скоординованості рухів є вік від 7 до 8 років ($P < 0,05$), а відчуття часу - від 7 до 9 років, але у дівочек показники не достовірні.

Ключові слова: координаційні здібності, хореографія, молодший шкільний вік.

Chuprun Natalia. Method of formation of coordination abilities of junior pupils by means of choreography. The study was attended by 278 elementary school students. The most favorable periods for the formation of coordination abilities in younger schoolchildren are revealed, namely: differentiation of muscular effort - in boys from 8 to 10 years, in girls from 7 to 8 years ($P < 0,05$); a sense of equilibrium - in boys from 7 to 8, in girls from 7 to 10 years ($P < 0,05$); sensation of rhythm - in boys from 7 to 8, in girls from 7 to 9 years ($P < 0,05$); accuracy of movements - in boys from 7 to 8, in girls from 9 to 10 years ($P < 0,05$); spatial orientation - in boys from 8 to 9 years, in girls from 7 to 8 years ($P < 0,05$). Both boys and girls, the favorable period for the development of coordination of movements is the age from 7 to 8 years ($P < 0,05$), and the sense of time - from 7 to 9 years, but in girls the indicators are not reliable. Successful formation first-graders' coordination skills conditioned taking into account features of their physical development and principles of physical training, individualization of the process using elements of choreography, combined with the process of formation choreographic skills with special motor training. The success of the formation of coordination abilities in younger students, due to the peculiarities of their physical development and the principles of physical culture, the individualization of the process of using the elements of choreography, the combination of the process of forming choreographic skills with special motor training.

Key words: coordination abilities, choreography, junior school age.

Постановка проблеми. В наш час танець широко застосовують в галузі професійно – прикладної підготовки, спеціальної й позатренувальної підготовки спортсменів, фізичного виховання дошкільників та дітей молодшого шкільного віку. Хореографія, на наш погляд, має потенційні можливості для вирішення завдань розвитку координаційних здібностей. У молодшому шкільному віці закладаються основи управління рухами, формуються уміння і навички, відсутність яких неможливо сформувати в старшому віці. Все це залишає актуальною проблему рухового досвіду та координаційної підготовленості в молодшому шкільному віці.

Проте відсутні науково-методичні розробки, які б висвітлювали всі аспекти процесу формування координаційних здібностей дітей засобами хореографії. Тому дана проблема є особливо **актуальною** і потребує детального дослідження та висвітлення.

Аналіз останніх публікацій. Науковці підкреслюють необхідність раннього залучення дітей до танцювальної діяльності з метою їх різнобічного розвитку Davies, M. (2003), Sansom, A. N. (2013), Sansom, A. N. (2015). В наш час танець широко застосовують в галузі фізичного виховання дошкільників Stephen L. Cone (2015), Вільчковський Е.С., Курок О.І. (2001), дітей шкільного віку Ротерс Т.Т (2007), Фирилева, Ж.Е. (2007). Проблема навчання танцю в навчальних програмах з фізичного виховання присвячені праці Jennifer L. El-Sherif (2016), Stephanie Little & Tina Hall (2017).

Більшість учених, практиків, авторів сучасних програм з фізичної культури для загальноосвітніх шкіл визнають важливість розвитку координаційних здібностей в підростаючого покоління [1,3,6,15]. Особливо це стосується дітей молодшого шкільного віку. У цей віковий період закладаються основи управління рухами, формуються уміння і навички, відсутність яких неможливо сформувати в старшому віці [8, 12, 14]. Все це залишає актуальною проблему рухового досвіду та координаційної підготовленості в молодшому шкільному віці.

Мета роботи – розкрити особливості методики розвитку координаційних здібностей у дітей молодшого шкільного віку засобами хореографії.

Методи і організація дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури та передової педагогічної практики, педагогічне тестування, методи математичної статистики. У дослідженні прийняли участь 278 учнів початкової школи, з них 7-міричних 44 (22 хлопчики та 22 дівчинки); 8-міричних - 75 (46 хлопчиків та 29 дівчаток); 9-тіричних – 83 (47 хлопчиків та 36 дівчаток); 10-тіричних – 76 (34 хлопчики та 42 дівчинки). Усі діти, що прийняли участь у дослідженні належать до основної медичної групи здоров'я і на момент експерименту були практично здоровими.

Результати дослідження. У кожній віковій групі були створені контрольні та експериментальні групи. У контрольних групах уроки фізичної культури та фізкультурно-оздоровчі заходи проводились відповідно до змісту діючої навчальної програми з фізичної культури. В експериментальних групах процес фізичного виховання був побудований на основі педагогічних дій, які передбачали широке використання елементів хореографії.

На основі узагальнення теоретичних положень нами визначені основні педагогічні умови ефективного використання танцювальних рухів у формуванні координаційних здібностей першокласників, а саме: постійне поповнення рухового досвіду; використання елементів з різних видів хореографії; цілеспрямований розвиток фізичних здібностей, високий рівень розвитку яких забезпечує успішність засвоєння техніки танцювальних рухів, що обумовлює розвиток координаційних здібностей; створення умов для імпровізації танцювальних рухів у процесі занять фізичною культурою.

Танцювальні вправи застосовувалися в підготовчій частині уроку у вигляді загально та спеціально розвиваючих (підвідних) вправ, а також в основній частині у вигляді танцювальних етюдів і музично-рухових ігор хореографічної спрямованості.

При підборі засобів навчання за експериментальною методикою ми керувалися необхідністю розвитку м'язових відчуттів, відчуття часу, простору, ритму та рівноваги, що забезпечується цілеспрямованим впливом на функціонування

рухового, слухового та зорового аналізаторів і вестибулярного апарату за допомогою спеціальних вправ хореографії.

Для розвитку відчуття рівноваги ми використовували вправи, що вимагають участі вестибулярної та сенсорної систем. Так на уроках фізичної культури ми застосовували вправи класичного та народного екзерсису – основу при формуванні арплотбо, як біля опори так, і на середині залу, витримання поз «attitude», «arabesque», імітаційні пози «ластівки», «журавля» та інші. Також для розвитку вестибулярного апарату дітей 6-9 років використовували хореографічні ігри з різким припиненням та збереженням пози за сигналом учителя або зміною музичного супроводу.

Для розвитку у дітей 7-10 років здібності до відчуття часу ми обирали вправи, які чітко обмежені за часовими параметрами і вимагають контролю часу їх виконання. Зазвичай, це були марширування на місці і в русі, підвідні танцювальні рухи та елементи танців з конкретною кількістю повторень за одиницю часу, на встановлену кількість рахунків, у певному темпі за заданий час. При цьому особлива увага приділялася умінню самостійно вести підрахунок, слідкуючи за часом.

Для формування у дітей м'язового відчуття ми використовували вправи на розслаблення та напруження різних м'язових груп послідовно та одночасно; вправи з дозованими зусиллями та ваги додаткових предметів, зокрема: танцювальні рухи з м'ячами, хустинками, стрічками та прапорцями. Варто наголосити на необхідності створення в учнів уявлення про ступені максимальних, оптимальних та мінімальних зусиль. Лише за умови засвоєння відчуття ступеня власних зусиль, учні виконували вправи за завданням учителя.

Для розвитку в учнів відчуття орієнтування у просторі ми використовували фігурне марширування, різні види танцювальних бігів та стрибків, елементи танців, які виконуються з просуваннями у різних напрямках; зміна напрямку руху за сигналом учителя чи зміною характеру музичного супроводу. При цьому особлива увага приділялася умінню самостійно орієнтуватися в залі та чітко просуватися в заданому напрямку. Тож для вирішення даних завдань ми використовували марш та різновиди бігу, танцювальні кроки, імітацію ходи тварин та природних явищ у заданому темпі зі зміною напрямку за сигналом учителя.

Для розвитку відчуття часових, м'язових зусиль та просторових параметрів рухів є ігри хореографічної спрямованості, які вимагають точних рухів. При цьому в поєднанні з високою емоційністю дозволяють підвищувати в учнів інтерес не лише до занять фізичними вправами, а й до занять хореографією.

З метою виховання відчуття ритму в дітей молодшого шкільного віку використовували вправи на зв'язок рухів з музикою, зокрема: різні види ходьби і бігу у певному темпі та із зміною темпу, під музику різного розміру та характеру; марш на місці та в русі із притупуваннями, різні стрибки на місці та в різних напрямках під музику заданого темпу чи темпу, що змінюється; чергування повільних і швидких, високих і низьких стрибків під музичний супровід; хореографічні комбінації на основі вивчених різновидів ходьби, бігу і стрибків у поєднанні з різноманітними притупуваннями та сплескуваннями під музику.

Для розвитку здібності до точності та координованості рухів у молодших школярів використовували вправи, що вимагають узгодження різних ланок тіла з музичним супроводом, зокрема: елементи народного танцю, передбачені діючою навчальною програмою для учнів 1-4 класів з фізичної культури, елементи сучасної пластики, імітаційні рухи звірів, явищ природи, образів з мультфільмів та казок, які близькі дитячій уяві, під музичний супровід, складені в танцювальні етюди та танці. При цьому особлива увага зверталася на техніку виконання танцювальних рухів, уміння розрізняти сильну долю такту та узгоджувати рухи різних ланок тіла з музичним супроводом.

Варто зазначити, що використання одного й того ж самого танцювального руху може бути ефективним при формуванні різних, відносно самостійних компонентів координаційних здібностей. Так, наприклад, виконання припадання на місці сприяє розвитку відчуття рівноваги, точності та координованості рухів, а виконання припадання в русі (вперед, назад чи по діагоналі) – відчуття рівноваги, точності, координованості рухів та орієнтуванню в просторі. Тож в залежності від конкретно поставлених завдань, варто забезпечити відповідність змісту та форми танцювального руху.

Інтенсивність навантаження регулюється і контролюється за показниками ЧСС в залежності від місця танцювальних вправ на уроці (максимальна – 170 (уд.хв-1) і велика – 169 – 160 (уд.хв-1) в основній частині, середня – 159 – 130 (уд.хв-1) у підготовчій та мала – 129 і менше (уд.хв-1) у заключній).

Заняття хореографією, спрямовані на формування координаційних здібностей дітей, застосовувалися у основних формах фізичного виховання у школі. У розробленій нами класифікації форм роботи з фізичного виховання у початковій школі з пріоритетним використанням елементів хореографії було виділено три блоки:

— урок фізичної культури, де будуть використовуватись елементи хореографії проводяться не менш, ніж один раз на тиждень (враховуючи, що діючою навчальною програмою передбачені 3 уроки на тиждень), і включають в себе: комплекси танцювальних вправ, етюди, танці та хореографічні ігри.

— позаурочні форми: гімнастика до занять, фізкультпаузи, рухливі перерви;

— фізкультурно-одзоровчі та інші виховні заходи: дні здоров'я, спортивні свята, «Зустріч Нового року», «Масляна», «День захисника Вітчизни», «8 Березня», «Прощання з Буквариком» (у перших класах), «Містер і Місіс року» та свято Останнього дзвоника.

В сучасних умовах загальноосвітнього навчального закладу реалізація педагогічних умов спрямована на збагачення організаційно-педагогічного та науково-методичного супроводу освітнього процесу. Продуктивність освітнього процесу залежить від наступних факторів: професійної компетенції вчителя фізичної культури, мотиваційного стану школярів і раціональної організації діяльності вчителя та учнів на уроці і їх взаємодії.

Врахування особливостей фізичного та психічного розвитку молодших школярів у процесі формування координаційних здібностей передбачає правильний підбір змісту навчального матеріалу з хореографії як засобів загальної

та спеціальної фізичної підготовки на основі фізичних можливостей, психічної готовності учнів. Важливе значення має підбір засобів хореографії з урахуванням сенситивних періодів розвитку рухових здібностей, анатомо-фізіологічних і статевих особливостей та психологічних закономірностей росту і розвитку організму молодших школярів.

Аналіз результатів констатувального етапу експерименту дозволив дослідити вікову динаміку розвитку показників фізичних та координаційних здібностей у дітей 7-10 років та виявити темпи прискореного розвитку цих здібностей. Врахування темпів природного прискореного розвитку та виявлення інформативної значимості показників основних компонентів координаційних здібностей у дітей 7-10 років, стало основою для планування спрямованих педагогічних дій на відповідні компоненти у структурі цих здібностей у процесі занять хореографією.

Наприкінці впровадженого педагогічного експерименту у дівчаток 7-міричного віку в ЕГ та КГ відбулися позитивні зміни в усіх показниках координаційних здібностей, але у дівчаток ЕГ у порівнянні з КГ спостерігаються більш вагомні зміни у таких показниках, як відчуття рівноваги із відкритими очима (13% і 5,13% відповідно), відчуття часу (4,6% і 1,2%) і точності рухів (5% і 1,7%) та здібності до управління часовими, силовими та просторовими параметрами рухів (9,8% і 3,05%). У хлопчиків 7-міричного віку після впровадження експериментальної методики спостерігається переважання у представників ЕГ в деяких психофізіологічних показниках над однолітками у КГ. Так, достовірне збільшення у представників ЕГ та КГ помічається в таких показниках точності рухів (6,1% і 1,9%), відчуття ритму (8,8% і 3,8%) та здібності до управління часовими, силовими та просторовими параметрами (6,5% і 4%), координованості рухів (9,7% і 3,5% відповідно) та відчуття рівноваги (13% і 5,1%). Варто вказати на недостовірний приріст у представників КГ в показниках відчуття рівноваги.

Ефективність впровадження експериментальної методики у дівчаток 8-міричного віку проявилася наступним чином. Так достовірне збільшення як у представниць ЕГ, так і КГ відмічаємо у показниках: здібності до управління силовими, часовими та просторовими параметрами (6,9% і 5,4% відповідно) і координованості рухів (5,5% і 1,5%) та відчуття часу (7,6% та 2,2%). Крім цього, необхідно відмітити достовірну перевагу представниць ЕГ у прирості показників відчуття рівноваги з відкритими очима (8,8%). Натомість різниця у приростах відповідних показників у дівчаток КГ не достовірні. У хлопчиків 8-міричного віку достовірне збільшення у представників ЕГ та КГ, із значною перевагою представників ЕГ, відмічаємо у показниках відчуття часу (11,2% і 6,4%) та координованості рухів (6,1% і 2,4%). Необхідно також зазначити, що у представників ЕГ достовірне збільшення спостерігаємо у таких показниках, як відчуття рівноваги із відкритими (9,5%) та закритими (6,7%) очима, відчуття простору (9,5%) та здібності до управління силовими, просторовими та часовими параметрами рухів (7,8%). У представників КГ у даних здібностях показники значно нижчі у порівнянні з ЕГ і різниця у приростах даних показників не достовірні. У дівчаток 9-тіричного віку ефективність впровадженої методики проявилася наступним чином. Так достовірне збільшення, із значною перевагою у представниць ЕГ у порівнянні з КГ, спостерігаємо у таких показниках, як відчуття рівноваги із відкритими очима (12,3% і 4,4%), відчуття простору (8,9% і 4,6%), відчуття ритму (14,5% і 9,2%) та координованості рухів (8% і 3,34% відповідно). Також варто виділити достовірне збільшення у представниць ЕГ показників відчуття часу (12,4%), відчуття точності (5,2%) та здібності до силових, часових та просторових параметрів рухів (7,3%). Необхідно зазначити, що у представниць КГ різниця у приростах даних показників не достовірні.

У хлопчиків 9-річного віку відмічаємо достовірне зростання, із значною перевагою у представників ЕГ у рівнянні із КГ, відмічаємо у таких показниках: здібності до управління силовими, часовими та просторовими параметрами рухів (11,1% та 5,5% відповідно), відчуття точності (12,1% і 7,7% відповідно), відчуття ритму (17,6% і 7,8% відповідно та координованості рухів (5,7% і 1,04% відповідно).

Варто звернути увагу на достовірне збільшення у представників ЕГ показників відчуття рівноваги (8,7%), тоді як у представників КГ даний показник значно нижчий (4,4%) і не достовірний. Також відмічаємо недостовірне збільшення, як у представників ЕГ, так і КГ у показниках здібності до відчуття часу (13% та 5,7% відповідно).

Комплексне дослідження формування основних компонентів координаційних здібностей молодших школярів у процесі занять хореографією з урахуванням статевих та вікових особливостей учнів дозволило визначити їхні потенційні можливості та може розглядатися як педагогічний метод спортивного відбору найбільш обдарованих учнів для занять у групах початкової підготовки в різних напрямів хореографії та спортивній і художній гімнастиці, акробатиці, фігурному катанні, синхронному плаванні та інших.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Виявлено найсприятливіші періоди для формування основних компонентів координаційних здібностей у молодших школярів, а саме: *диференціювання м'язових зусиль* – у хлопчиків від 7 до 9 років, у дівчаток від 6 до 8 років ($P < 0,05$); *відчуття рівноваги* – у хлопчиків від 7 до 8, у дівчаток від 6 до 9 років ($P < 0,05$); *відчуття ритму* - у хлопчиків від 6 до 7, у дівчаток від 7 до 9 років ($P < 0,05$); *точність рухів* - у хлопчиків від 6 до 8, у дівчаток від 8 до 9 років ($P < 0,05$); *просторова орієнтація* – у хлопчиків від 8 до 9 років, у дівчаток від 6 до 7 років ($P < 0,05$). Як у хлопчиків так і у дівчаток, сприятливим періодом для розвитку *координованості рухів* є вік від 6 до 8 років ($P < 0,05$), а *відчуття часу* – від 7 до 9 років, але у дівчаток показники не достовірні.

Успішність формування координаційних здібностей у молодших школярів, зумовлена врахуванням особливостей їх фізичного розвитку та принципів фізичної культури, індивідуалізацією процесу використання елементів хореографії, поєднанням процесу формування хореографічних умінь із спеціальною руховою підготовкою.

References

1. Chuprun N. F. (2014). Formation of Primary School Pupils' Coordination Abilities while Engaging in Choreography. Thesis for the Candidate Degree in Pedagogics, speciality 13.00.02 – Theory and methods of teaching (physical education, basic health). – National Pedagogical Dragomanov University. – Kyiv, 2014.
2. Davies, M. (2003). Movement and Dance in Early Childhood. London: Paul Chapman Publishing.

3. Huang, S. Y., Hogg, J., Zandieh, S., & Bostwick, S. B. (2012). A ballroom dance classroom program promotes moderate to vigorous physical activity in elementary school children. *American Journal of Health Promotion*, 26(3), 160-165.
4. Firileva Zh.E., & Saikina E.G. (2007) The program of additional education of health therapeutic and preventive dance for preschoolers and school age (Fitness-Dance) – SPb: Pub-tion RGPU named. A.I. Hertsen, – 48p.
5. Jennifer L. El-Sherif (2016). Learning, Teaching and Assessing Dance in Physical Education. *A Journal for Physical and Sport Educators*. Volume 29, 2016 doi.org/10.1080/08924562.2016.1205540
6. K. Andrew R. Richards & James Ressler (2015). Benefits of Implementing a Dance Unit in Physical Education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance* Volume 28, 2015 doi.org/10.1080/08924562.2015.1066613
7. Liakh V. I. (2006). Koordinacionnye sposobnosti [Coordination abilities], Moscow, Division, pp. 132–134.
8. Rafferty S, Redding E, Irvine S, Quin E. (2007). The effects of a one-year dance-specific fitness training program on undergraduate modern dance students: an experimental study. *Abstract. J Dance Med Sci*. 2007;11(1):16
9. Roters T.T. (2007). The lesson of rhythmic as a component of physical and spiritual schoolchildren' development. *Pedagogy, psychology and methodical and biological problems of physical education and sport*. №5.
10. Sansom, A. (2015). Empowering encounters in New Zealand early childhood settings. In: *Dance Education around the World. Perspectives on dance, young people and change*. (Ed. Svendler Nielsen, C. and Burridge, S.). New York: Routledge, pp. 22-31
11. Sansom, A. N. (2013). Dance with connections to moving and playing in the early years. In B. Clark, A. Grey, L. Terreni (Eds.) *Arts in early childhood education : kia tipu te wairua toi : fostering the creative spirit* (pp. 100-112). Auckland: Pearson
12. Sansom, A. N. (2013). Daring to Dance: Making a Case for the Place of Dance in Children's and Teachers' Lives within Early Childhood Settings. In F. McArdle, G. Boldt (Eds.) *Young Children, Pedagogy and the Arts: Ways of Seeing* (pp. 34-49). New York: Routledge.
13. Stephen L. Cone (2015). An Innovative Approach to Integrating Dance into Physical Education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance* Volume 86, 2015 doi.org/10.1080/07303084.2016.1131557
14. Stephanie Little & Tina Hall (2017). Selecting, Teaching and Assessing Physical Education Dance Experiences. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance* .Volume 88, 2017 doi.org/10.1080/07303084.2016.1260075
15. Vilchkovskiy E.S., Kurok O.I. (2007) Physical education of children in pre-school institution. - K., 2001

УДК 796.011.1:159.947.35

Ярмошук О.О.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Рівненський державний гуманітарний університет, м.Рівне
Юдкіна Х.В.

викладач циклової комісії легкої атлетики
Івано-Франківського коледжу фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України, м. Івано-Франківськ

Волошин О. О.
доцент,

Дрогобицький державний педагогічний університет Франка, м.Дрогобич

ДІАГНОСТИКА РІВНЯ РОЗВИТКУ ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У СПОРТИВНІЙ ХОДЬБІ

Спортивна ходьба, відноситься до групи фізичних вправ, важливим структурним елементом яких є необхідність постійно стимулювати вольові зусилля для боротьби з об'єктивними та суб'єктивними труднощами, що виникають під час виконання вправ. У статті розглядається питання діагностики вольової саморегуляції в процесі занять спортивною ходьбою. Висвітлено основні типи вольових зусиль, які проявляються під час занять фізичними вправами. З'ясовано рівень розвитку вольової саморегуляції студентів 18-21 років, які спеціалізуються у спортивній ходьбі Івано-Франківського коледжу фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України.

Результати діагностики показали що досліджувані ще не досконало вміють керувати своїми діями, бажаннями і станами, свідомо панувати власною поведінкою в різноманітних ситуаціях. Позаяк вони досить діяльні, працездатні, в більшості прагнуть до виконання запланованого.

Ключові слова: спортивна ходьба, вольові якості, саморегуляція, студенти.

Ярмошук Е., Юдкіна Х., Волошин О. Спортивная ходьба, относится к группе физических упражнений, важным структурным элементом которых является необходимость постоянно стимулировать волевые усилия для борьбы с объективными и субъективными трудностями, возникающими во время выполнения упражнений. В статье рассматривается вопрос диагностики волевой саморегуляции в процессе занятий спортивной ходьбой. Охарактеризованы основные типы волевых усилий, которые проявляются во время занятий физическими упражнениями. Определён уровень развития волевой саморегуляции студентов 18-21 лет, специализирующихся в