

9. Максимюк С.П. Педагогіка : Навчальний посібник / С. П. Максимюк. – К.: Кондор, 2005. - 667 с.
10. Національна доктрина розвитку освіти України у XXI столітті (Проект).- К.: Освіта, 2001. - 16 с.
11. Слостенін В. А., Подымова Л. С. Педагогика: инновационная деятельность / В. А. Слостенін, Л. С. Подымова. – М.: ИЧП «Издательство Магистр», 1997. – 308 с.
12. Підласий І. П. Практична педагогіка або три технології. Інтерактивний підручник для педагогів ринкової системи освіти – К.: Видавничий дім «Слово», 2004. – 616 с.
13. Сиротенко Г. О. Інновації як основа змін освітньої практики. Інформаційно-методичний збірник: /Упорядник Г. О. Сиротенко, Полтава, ПОІППО, 2005. - 160 с.

#### Reference

1. Vaschenko L. (2003). Innovative processes in the system of general secondary education management features // Education and management. Vol.6. - №3. - pp. 97-104.
2. Galitsina L. (2005). Innovative activities of the National Geographic / Reconstruction. - K.: Kind. House "School World". - 128 p.
3. The national program "Education" (Ukraine XXI century).1993,no 896.
4. Dichkivska I. M. (2004). Innovative Pedagogical Technologies: Textbook. K.: Akademvidav, - 352 p.
5. Interactive Learning Technologies: Theory, Practice, Experience: Method. manual Aut.-oct. : O. Pometun, L. Pirozhenko. - K.; 2002, - 136 p.
6. Koval T. I., Sysoev S. O., Suschenko L. P. (2009). Teachers of higher education: Information technologies in pedagogical activity: Teaching. method. manual.- K.: Kind. Center of KNLU, - 380 p.
7. Kozlova O. G. (1999). Preparation of a teacher for innovation in the system of postgraduate education: Author's abstract. dis. cand. ped. sciences: 13.00.01 / Institute of Pedagogics of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine. - K. - 20 p.
8. Kremin V. G. (2003). Education and science of Ukraine: ways of modernization (Facts, reflections, perspectives). - K.: Diploma. - 216 p.
9. Maksimuk S. P. (2005). Pedagogy: Textbook. - K.: Condor. - 667 p.
10. The National Doctrine of the Development of Ukrainian Education in the 21st Century (Project).- K.: Education, 2001. - 16 p.
11. Slastenin V. A, Podymova L. S. (1997). Pedagogics: Innovative Activity. - M.: IGP "Publishing house Magistra", - 308 p.
12. Podlasii I. P. (2004). Practical pedagogy or three technologies. Interactive tutorial for educators of the market education system - K.: Publishing House "Word" - 616 p.
13. Syrotenko G. O. (2005). Innovations as the basis of changes in educational practice. Informational and methodical collection: Poltava, POIPPO, - 160 p.

**Червоношапка М. О.**

**кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,  
Львівський державний університет внутрішніх справ, м. Львів**

**Гньп І. Я.**

**кандидат історичних наук,  
Львівський державний університет внутрішніх справ, м. Львів**

**Костовський М. Г.**

**старший викладач кафедри  
Львівський державний університет внутрішніх справ, м. Львів**

### **ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ РІЗНИМИ НАПРЯМКАМИ СХІДНИХ ТАНЦІВ**

*У роботі здійснено дослідження впливу занять різними напрямками східного танцю (спортивного, соціального, bellydance-аеробіки) на показники фізичної підготовленості жінок віком 21-35 років. Аналіз літературних джерел показав, що цей період характеризується початком зниження рухових можливостей жінок, і вирішення цієї проблеми можливе шляхом оптимізації їхньої фізичної активності. Доведено позитивний вплив занять східними танцями на рівень розвитку фізичних якостей. Порівняно показники фізичної підготовленості жінок, що займаються різними напрямками східного танцю. Отримані результати дають підстави рекомендувати заняття східними танцями в якості засобу покращення фізичного стану у жінок зрілого віку.*

**Ключові слова:** жінки, перший період зрілого віку, східні танці, фізична підготовленість, показники, вплив.

**Червоношапка М. А., Гньп І. Я., Костовський Н. Г. Физическая подготовленность женщин первого периода зрелого возраста в процессе занятий различными направлениями восточного танца. В работе проведено исследование влияния занятий различными направлениями восточных танцев (спортивного, социального, bellydance-аэробики) на показатели физической подготовленности женщин возраста 21-35 лет. Анализ литературных источников показал, что этот период характеризуется началом снижения двигательных возможностей женщин, и решение этой проблемы возможно путем оптимизации их физической активности. Доказано положительное влияние занятий восточными танцами на уровень развития физических качеств. Проведено сравнение показателей физической подготовленности женщин, которые занимаются различными направлениями восточного танца. Полученные**

результаты дают основания рекомендовать занятия восточными танцами в качестве средства для улучшения физического состояния женщин зрелого возраста.

**Ключевые слова:** женщины, первый период зрелого возраста, восточные танцы, физическая подготовленность, показатели, влияние.

**Chervonoshapka Maryna, Hnyp Ihor, Kostovskyi Mykola. Indicators of physical preparedness of women of the first period of mature age in the course of practicing of the different directions of the Oriental dance.** The article is devoted to the investigation of the influence of practicing of the different directions of the Oriental dance (sport, social, bellydance-aerobic) on the indicators of physical preparedness of women of the first mature age (21–35 years). Review of literature on the topic of recreational impact of fitness on the functional condition of women of the first mature age period has been conducted. We found that the solution to the problem improving the functional state of women in this category is possible by optimizing their physical activity. We found that the most popular form of physical activity among women in this age group is recreational fitness. It was proved the need to involve women in recreational fitness classes. The peculiarities of the different directions of the Oriental dance, as a popular types of recreational motor activity among women of different age, are analyzed. Indicators of physical qualities such as active flexibility of the spine; power dynamic endurance of muscles of the shoulder girdle; speed and strength endurance abdominal muscles; aerobic endurance were studied. Indicators of physical preparedness of women who practice different directions of the Oriental dance were compared. Results of the investigation give grounds to recommend the using of different directions of the Oriental dance as a means of reduction of negative manifestations of the first period of mature age for women (decline in their functional condition).

**Key words:** women, first period of mature age, Oriental dance, physical preparedness, indicators, influence.

**Постановка проблеми.** Важливим завданням сучасного суспільства є пошук ефективних шляхів збереження фізичного здоров'я та репродуктивної функції, підвищення працездатності та оптимізації психоемоційного стану жінок зрілого віку [3, 6 та ін.]. Уже в першому періоді зрілого віку в організмі жінок починають відбуватися інволюційні процеси, збільшення ймовірності розвитку патологічних станів, зниження показників їхньої фізичної підготовленості [1, 5, 7 та ін.]. Ефективним засобом зниження негативних проявів першого періоду зрілого віку у жінок є раціонально організовані заняття оздоровчими видами фізичної активності. Актуальним є дослідження впливу різних видів занять на показники фізичної підготовленості жінок.

**Аналіз літературних джерел.** Низка наукових праць присвячена дослідженню змін показників фізичної підготовленості жінок під впливом занять оздоровчим фітнесом. Зокрема, встановлено, що заняття аквафітнесом позитивно впливають на функціональний стан серцево-судинної системи [4]. Заняття за системою Пілатес позитивно впливають на силу м'язів черевного пресу, плечового поясу, гнучкість і розвиток координаційних здібностей [2, 8]. Ефективним засобом покращення фізичного стану жінок зрілого віку є також заняття зі степ-аеробіки, силові тренування з обтяженими палицями [5], танці, стріп-пластика, шейпінг, каланетика, бодібілдинг [3 та ін.]. Дослідженнями встановлено позитивний вплив занять з bellydance-аеробіки на показники фізичної підготовленості жінок першого періоду зрілого віку [9]. Натомість, не висвітленими у науково-методичних джерелах лишаються показники розвитку фізичних якостей жінок, які займаються іншими актуальними напрямками східного танцю.

Одним з актуальних на сьогоднішній день в Україні різновидів фізичної активності, що користується популярністю у жінок різного віку, є заняття східними танцями (інші назви, що застосовуються: bellydance, Oriental dance). На сучасному етапі в Україні можна виділити декілька напрямів розвитку та функціонування східних танців. Один з напрямів – це bellydance як різновид соціальних танців для жінок, де на перше місце виходить спілкування та організація дозвілля, і не ставиться за мету досягнення високих показників фізичної підготовленості або перемога у турнірах та змаганнях. Другий напрям – це заняття східним танцем у формі оздоровчої рухової активності – bellydance-аеробіка, де з метою покращення показників розвитку фізичних якостей та функціональних можливостей у жінок застосовуються танцювальні рухи різної інтенсивності. Ще один напрям розвитку східних танців – це заняття з метою досягнення високих результатів у виступах на змаганнях, що проводяться у таких номінаціях: класичний східний танець (Raqs el Sharqi), табла-соло, сценічний фольклор, імпровізація, шоу та фьюжн. Учасники змагань розподіляються на категорії за віком та рівнем кваліфікації. В Україні зареєстровано низку організацій, що займаються координацією розвитку східних танців, зокрема, UFOD (Українська федерація східного танцю), UMDF (Українська федерація сучасного танцю), IUDE (Міжнародний союз викладачів танців), UAVST (Українська асоціація виконавців східного танцю) та інші. Ці організації проводять змагання та конкурси різних рівнів, атестацію та курси підвищення кваліфікації тренерів та суддів.

**Мета роботи** – вивчити вплив занять різними напрямками східних танців на фізичну підготовленість жінок першого періоду зрілого віку.

**Завдання:**

1. Проаналізувати напрямки розвитку та функціонування східних танців на сучасному етапі.
2. Дослідити та порівняти показники розвитку фізичних якостей у жінок першого періоду зрілого віку, що займаються актуальними напрямками східних танців.

У роботі застосовувались такі методи – теоретичний аналіз та узагальнення даних літератури та емпіричних матеріалів наукового дослідження; педагогічні випробування (тестування); методи математичної статистики. Було обстежено три групи жінок по 21 особі віком 21-35 років. До першої групи увійшли жінки, що займаються соціальним напрямком східного танцю (відвідують заняття для проведення дозвілля, розширення кола спілкування). До другої – жінки, що займаються

bellydance-аеробікою. До третьої – жінки, що тренуються з метою досягнення високих результатів у змаганнях та конкурсах. У дослідженні взяли участь жінки, що займаються у танцювальних клубах та студіях м. Львова («Найла», «Караван», «Байсан»). Фізична підготовленість жінок визначалася за такими видами тестів: рівномірний біг 2000 м, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, нахил тулуба вперед з положення сидячи, піднімання тулуба в сід за 1 хв., стрибок у довжину з місця.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Проведене дослідження виявило відмінності у показниках фізичної підготовленості груп жінок, що займаються різними напрямками східних танців (табл. 1).

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості жінок у різних напрямках східних танців

Тест	Показники підготовленості жінок у напрямках східних танців		
	соціальний танець (M ± m)	bellydance-аеробіка (M ± m)	спортивний танець (M ± m)
Рівномірний біг 2000 м, хв.	15,1 ± 2,5	12,3 ± 1,3	12,4 ± 2,1
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	6 ± 1,9	14 ± 4,2	10 ± 3,2
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	14 ± 1,4	15 ± 1,2	16 ± 1,3
Піднімання тулуба в сід за 1 хв, разів	34 ± 2,1	46 ± 2,3	40 ± 1,9
Стрибок у довжину з місця, см	148 ± 5,6	155 ± 6,1	150 ± 4,9

У тесті «рівномірний біг 2000 м» найгірший результат виявився у групи жінок, що займаються соціальним напрямком східного танцю, який не передбачає підготовку до змагань та значні фізичні навантаження. Кращі показники ( $p < 0,05$ ) цього тесту виявлені у жінок, що займаються bellydance-аеробікою, та у тих жінок, що готуються і беруть участь у виступах на змаганнях і конкурсах різних рівнів. Очевидно, що й заняття з аеробіки, й багаторазове виконання танцювальних композицій зі змагальною інтенсивністю ефективно сприяють вдосконаленню механізмів забезпечення загальної витривалості. Найвищі результати тесту «згинання і розгинання рук в упорі лежачи» спостерігалися у групи жінок, що займаються bellydance-аеробікою. Це пояснюється тим, що у цих заняттях передбачаються спеціальні навантаження на м'язи верхніх кінцівок та плечового поясу, тоді як в заняттях іншими напрямками східного танцю значні навантаження на відповідні м'язові групи не застосовуються. Рівень розвитку гнучкості за результатом тесту «нахил тулуба вперед з положення сидячи» у всіх трьох досліджених групах жінок достовірно не відрізнявся ( $p < 0,05$ ) і становив 14-16 см. Заняття із трьох досліджених напрямків східного танцю однаковою мірою ефективно впливають на рівень розвитку гнучкості у жінок. Гнучкість є важливою передумовою оволодіння технікою танцювальних рухів, тому у заняття різних напрямками східних танців включається широке коло вправ для розвитку цієї фізичної якості. Результати тесту «піднімання тулуба в сід за 1 хв.» найвищими ( $p < 0,05$ ) виявилися у жінок, що займаються bellydance-аеробікою, дещо меншими – у жінок, що займаються спортивним напрямком танців. Показники тесту «стрибок у довжину з місця» ( $p < 0,05$ ) достовірно не відрізнялися у трьох досліджених групах жінок.

**Висновки.** Ефективним засобом оптимізації фізичного стану жінок у першому періоді зрілого віку є раціонально організовані заняття фізичними вправами, зокрема, заняття східним танцем, що на сучасному етапі розвивається у трьох напрямках: соціальний танець (для проведення дозвілля та спілкування жінок), спортивний танець (заняття з метою досягнення високих результатів на змаганнях), різновид оздоровчого фітнесу (bellydance-аеробіка). Заняття усіма трьома напрямками дозволяють досягти позитивних змін у рівні фізичної підготовленості жінок. Найбільшою мірою вони виявляються у розвитку загальної витривалості, силових якостей м'язів тулуба та рівня гнучкості у жінок, що займаються bellydance-аеробікою.

**Перспективи подальших досліджень.** Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні більш широкого кола показників фізичного стану жінок різних вікових категорій у процесі занять східними танцями та у розробці науково-обґрунтованих методик тренування з урахуванням вікових особливостей.

#### Література

1. Беляк Ю.І. Фізичний стан жінок зрілого віку та його динаміка під впливом занять оздоровчим фітнесом / Ю.І.Беляк // Спортивна медицина. – 2014. – № 1. – С. 80–86.
2. Бякіна О. Вплив оздоровчих тренувань за системою пілатес на фізичну підготовленість жінок / О. Бякіна // Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування: науково-методичний журнал. – Вип. 2. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. - С. 11-15.
3. Данилевич М. Вплив занять різними видами оздоровчої гімнастики на організм жінок / М. Данилевич, І. Грибовська, В. Іваночко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць. – 2003. – № 17. – С. 81–85.
4. Жук Г. Вплив занять аквафітнесом на фізичний стан жінок другого зрілого віку / Г. Жук, Т. Хабінець // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання і спорту – Львів, 2015. – Вип. 19. – Т. 4. – С. 31–34.

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 drugoho 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: Fizychno vykhovannia i sport: zbirnyk naukovykh prats, (22), 31–36. (in Ukrainian)
6. Maksymova, K. and Mulyk, V. (2014). "Monitorynh stanu zdorov'ia y rinvnia fizychnoho rozvytku zhinok pershoho, drugoho 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 serednoho 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. Виявлено 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