

physical training of law enforcement officers [Text]: analyst. Review. Kyiv : Nats. akad. vnutr. Sprav.

10. Plisko, V.I., Bosenko, A.I., & Bondarenko, V.V. (2018). Motyvatsiino-tsinnisnyi kryterii profesiinoi hotovnosti maibutnikh pratsivnykiv patrolnoi politsii [Motivational-value criterion of professional readiness of future patrol police officers]. *Naukovyi chasopys Natsionalnogo pedahohichnogo universytetu imeni M.P. Dragomanova*, Scientific journal of the National Pedagogical University named after M.P. Dragomanov, 8(102)18, 50-56 [in Ukrainian].

11. Stepanov, O.M., & Fitsula, M.M. (2012). *Osnovy psykholohii i pedahohiky [Fundamentals of psychology and pedagogy]*. Kyiv: Akademydav [in Ukrainian].

12. Krutsevych, T.Yu. (Ed.). (2008). *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia [Theory and methods of physical education]*. (Vols. 1-2). Kyiv: Olimp. lit. [in Ukrainian].

13. Bondarenko, V., Okhrimenko, I., Lyakhova, N., Klymenko, I., Shvets, D., & Aleksandrov, Yu. (2021). Means of police officers' physical and psychological rehabilitation in the conditions of their service activities. *Acta Balneologica*, 4(166), 273-278. doi: 10.36740/ABAL202104105. Retrieved from <https://actabalneologica.eu/04-2021/>

14. Bondarenko, V., Okhrimenko, I., Bilevich, N., Rohovenko, M., Tsurkan, O., & Holyk, V. (2022). Tendency of dynamics of physical and mental working capacity of law enforcement officers at different stages of their professional activities. *Acta Balneologica*, 4(170), 358-362. doi: 10.36740/ABAL202204115

DOI 10.31392/UDU-nc.series15.2023.11(171).07
УДК: 96.912:371.72-053.6

Бричук М.С.
кандидат географічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання
Дедух М.О.
доктор філософії, доцент
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання
Єфанова В.В.
старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання
Дядюк Д.В.
студентка I курсу магістратури кафедри теорії і методики фізичного виховання
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМИ ТАНЦЯМИ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ 11 -12 РОКІВ

У статті оцінено рівень фізичного здоров'я дітей 11-12 років, які відвідують заняття спортивними танцями. Також показано динаміку, яка відбулася у процесі занять. Підкреслюємо, що заняття спортивними танцями включають в себе широкий комплекс вправ, які спрямовані на розвиток різних фізичних якостей, а як показало наше дослідження і покращує рівень здоров'я. Діти виконуючи танцювальні рухи сприяють зміцненню м'язів ніг, рук, тулуба, а також розвитку рухових якостей. В кінці дослідження з'явилися учні, які мають високий рівень фізичного здоров'я, більший показник високого рівня здоров'я мають хлопці 12 років – 25 %, у 11-ти річних хлопців показник становить – 16,7 %.

Ключові слова: спортивні танці, фізична підготовленість, фізичні вправи.

Mariia Brychuk, Maryna Diedukh, Valentyna Yefanova, Daryna Diadiuk. The article assesses the level of physical health of children aged 11-12 years who attend sports dance classes. It also shows the dynamics that took place during the classes. We emphasize that sports dance classes include a wide range of exercises aimed at the development of various physical qualities, and as our research has shown, it also improves the level of health. By performing dance movements, children help strengthen the muscles of the legs, arms, and trunk, as well as the development of motor skills. At the end of the study, there were students with a high level of physical health, 12-year-old boys have a higher level of health - 25%, and 11-year-old boys - 16.7%. The system of physical education is one of the important tools for improving the physical health of children aged 11-12, which is aimed at developing such values in children as love for active movement, a healthy lifestyle, the importance of physical activity for health, and the formation of children's motivation to play sports. Physical exercises help children strengthen muscles, bones, heart, improve posture, develop coordination of movements, and cope with stress and anxiety. For this, it is important that physical exercises are interesting and exciting for children. It is also important for parents and teachers to set an example for a healthy lifestyle. If parents lead a sedentary lifestyle, it is unlikely that their children will be interested in sports. Therefore, to improve the physical health of children 11-12 years old, joint work of the physical education system, parents and teachers is necessary.

Keywords: sport dances, physical preparedness, exercise.

Постановка проблеми. Сьогодні як ніколи гостро постає питання збереження і зміцнення здоров'я дітей шкільного віку. Для залучення дітей до занять фізичними вправами, які покращують гармонійний розвиток виникає потреба у постійному пошуку нових форм, методів, механізмів, що дозволяють підвищити фізичну підготовленість, здоров'я, психоемоційний стан та забезпечити необхідний рівень фізичної готовності до різного навантаження.

Для вирішення проблеми збереження і зміцнення здоров'я дітей, зокрема середнього шкільного віку, необхідно враховувати ряд факторів, які можуть негативно позначитися на здоров'ї дитини як-то:

- спадковість – генетична інформація, яку дитина отримує від батьків;
- екологічні проблеми та забруднення навколишнього середовища, неповноцінне та нераціональне харчування, шкідливі звички батьків;
- економічні, соціальні, психологічні умови – війна на території України, вимушене переселення, зменшення доходів родин, нестабільні сімейні відносини, недоступність до якісних медичних послуг;
- здоровий спосіб життя – збалансоване харчування, рухова активність, загартовування, відсутність шкідливих звичок [1, 4, 8].

Аналіз літературних джерел. Спортивні танці відносяться до групи ациклічних та складно-координаційних видів спорту, які вимагають від спортсменів-танцюристів досконалого та якісного оволодіння усіма техніко-тактичними діями, безпомилкового виконання конкурсних композицій, які неможливо відтворити без належного рівня фізичної підготовленості [2, 3].

У процесі занять спортивними танцями та в умовах змагальної діяльності, жоден з видів підготовленості, тих хто займається не відтворюється окремо, адже кожен вид їхньої підготовленості залежить від ступеня досконалості інших, все взаємопов'язано [2, 3].

Науковцями досліджено, що покращення фізичної підготовленості дітей сприяє переходу на вищий рівень технічної майстерності, в свою чергу покращення показників фізичної підготовленості та технічної майстерності призводить до підвищення гармонійності розвитку особистості, що загалом впливає на мотивацію до занять різними видами рухової активності [4, 5].

У роботах Москаленко Н., Демідової О. відмічено, що фізична підготовка необхідна для створення фундаменту для досягнення високої роботоздатності, необхідного фізичного розвитку дитини і високого рівня її здоров'я, в результаті занять спортивними танцями головним змістом занять виступає вивчення базових фігур, що доступні для тих хто займається і виконуються з помірними фізичними навантаженням, але рівень фізичної підготовки але рівень повинен бути оптимальним [1, 2].

Працюючи з дітьми необхідно звернути увагу, що ефективність розвитку фізичних якостей залежить від методів тренування, а саме інтенсивності вправ, їх послідовності, інтервалу відпочинку та кількості повторів [6, 9].

Авторами обгрунтовано, що заняття спортивними танцями є ефективним способом розвитку фізичних якостей у дітей 11 років, а саме вони сприяють:

- покращенню фізичного стану - дозволяють дітям зміцнити м'язи, поліпшити координацію рухів, підвищити витривалість і швидкість;
- розвитку творчих здібностей, а саме - вимагають від дітей оригінальності, артистизму та емоційного вираження;
- соціалізації - допомагають дітям налагодити контакти з однолітками, розвивати впевненість у собі та почуття відповідальності [9].

Метою статті є визначити динаміку фізичного здоров'я у дітей 11-12 років, які займаються спортивними танцями у позаурочний час.

Для досягнення мети нами були використані наступні **методи дослідження**: аналіз спеціальної літератури з проблеми дослідження; метод оцінки фізичного здоров'я (Г.Л. Апанасенко); методи статистичного опрацювання інформації.

Дослідження проводилося на базі Клубу спортивного танцю Національного університету фізичного виховання і спорту України «Супаданс», в дослідженні прийняло участь 18 хлопців 11-12 років.

Виклад основного матеріалу дослідження.

На сьогоднішній день фізичне виховання і заняття в секціях дуже актуальні і важливі. Заняття фізичною культурою, відвідування спортивних секцій позитивно впливають на шкільну успішність і в результаті формують всебічно розвинену особистості [1, 2, 4].

Дослідження, проведені в Україні та інших країнах, показали, що заняття спортивними танцями позитивно впливають на фізичний розвиток дітей 11-12 років. Так, у дітей, які займаються спортивними танцями, спостерігається: збільшення об'єму м'язів, покращення координації рухів, підвищення витривалості, зменшення ваги, покращення постави [5].

Фізичне здоров'я - це стан організму, при якому показники основних фізіологічних систем лежать в межах фізіологічної норми і адекватно змінюються при взаємодії людини з зовнішнім середовищем [3].

Для вирішення даної проблеми на систему фізичного виховання покладено великі очікування, адже для покращення здоров'я необхідно переоцінити свої цінності, те чим займаєшся, як проводиш вільний час і чи присутні в твоєму дозвіллі заняття тим чи іншим видом рухової активності.

Нами було досліджено стан фізичного здоров'я учнів, які займаються спортивними танцями до початку експерименту та в кінці.

Результати рівнів фізичного здоров'я хлопців 11-12 років до проведення експерименту представлена на рис. 1

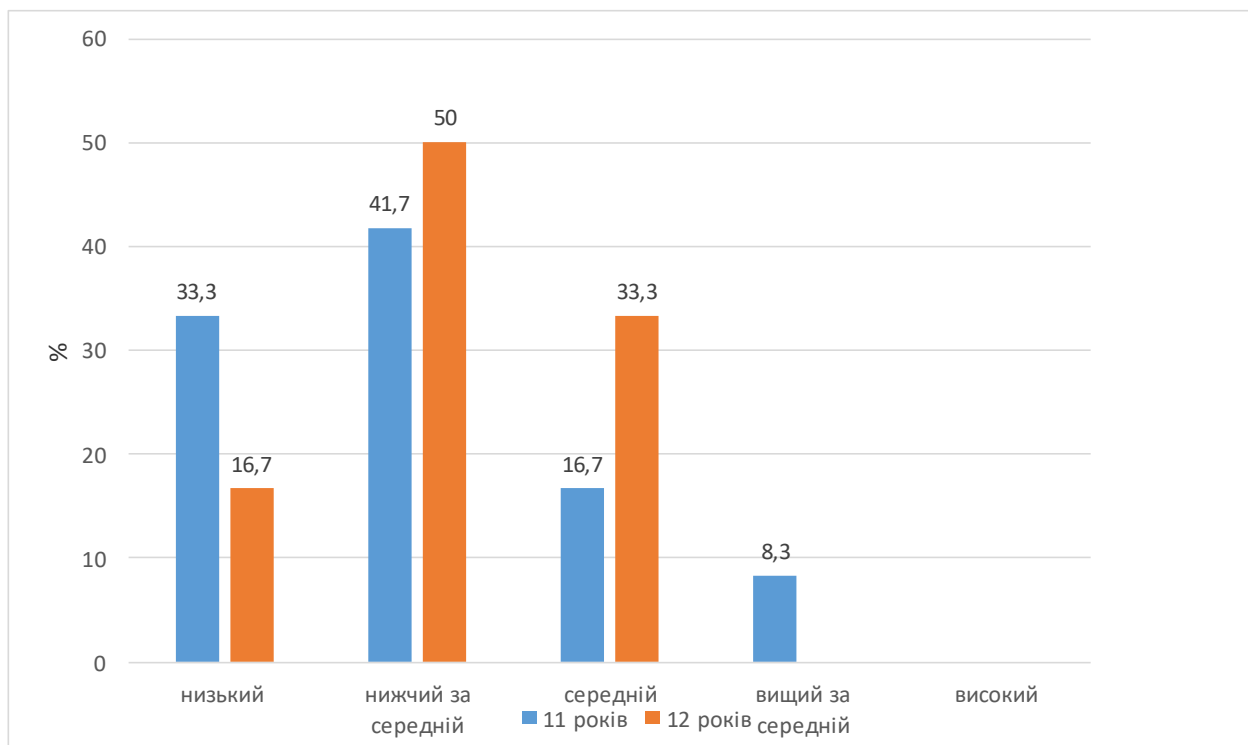


Рис. 1. Характеристика рівнів фізичного здоров'я хлопців 11-12 років до експерименту

На початку експерименту ми провели дослідження основних показників за якими можна оцінити рівень фізичного здоров'я за методикою Г.Л. Апанасенко.

З отриманих результатів видно, що більшість учнів обох вікових категорій мають нижчий за середній рівень здоров'я: 11-ти річні хлопці – 41,7 %, 12-ти річні хлопці – 50 %.

Низький рівень фізичного здоров'я мають більше хлопці 11 років, 33,3 % проти 16,7 %, а середній, навпаки, мають більше хлопці 12 років 33,3 % проти 16,7 %.

Вищий за середній рівень здоров'я мають тільки хлопці 11 років – 8,3 %. Відмічаємо той факт, що на початку експерименту відсутні хлопці з високим рівнем здоров'я.

В кінці експерименту, через 9 місяців після того, як хлопці 11-12 років відвідували секції з спортивних танців по три рази на тиждень, ми оцінили динаміку показників фізичного здоров'я (рис. 2).

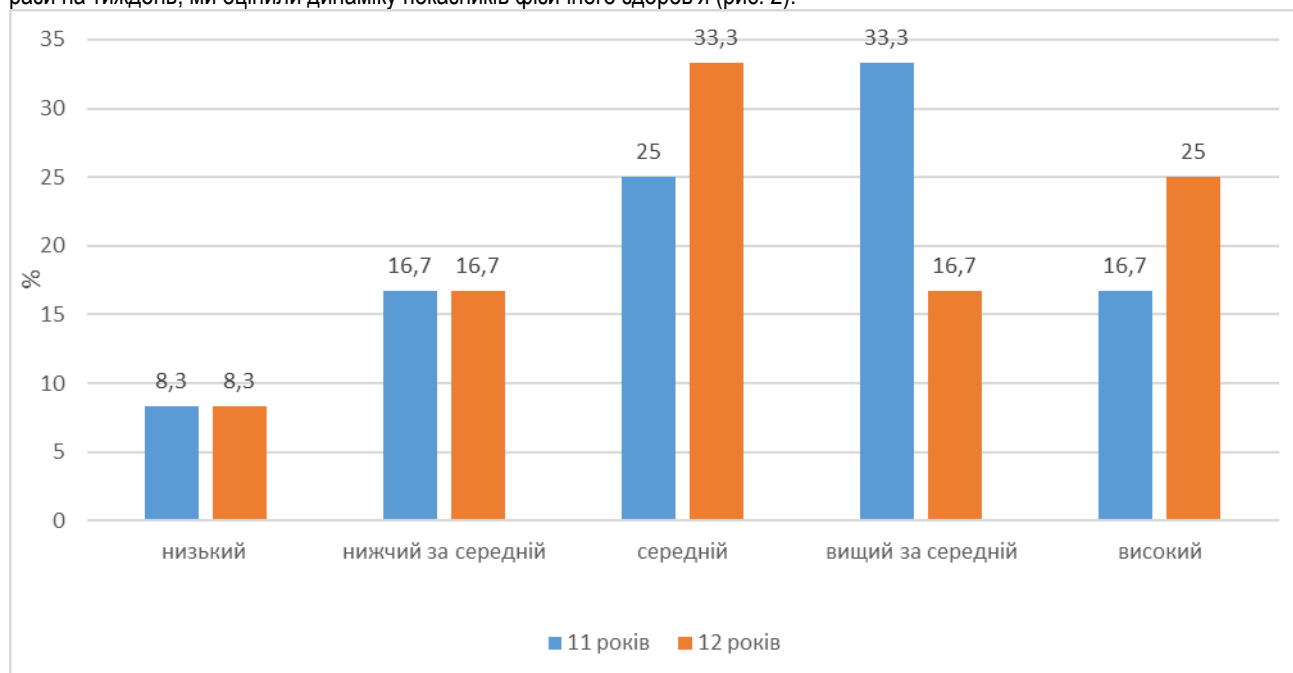


Рис. 2. Характеристика рівнів фізичного здоров'я хлопців 11-12 років після експерименту

За результатами дослідження, ми бачимо позитивну тенденцію у покращенні рівнів фізичного здоров'я.

У обох вікових груп зменшилася кількість хлопців, які відносяться до низького рівня здоров'я.

У 11-ти річних відбулося зменшення з 33,3 % до 8,3%, у 12-ти річних з 16,7 % до 8,3 %.

Також відбулося зменшення показників і у нижчому за середній рівень здоров'я: у 11-ти річних з 41,7 % до 16,7 %, у 12-ти річних з 50 % до 16,7 %.

У 11-ти річних хлопців відбулося покращення у середньому рівні здоров'я з 16,7 % до 25 %, що стосується хлопців 12 років, то їх показник залишився на такому ж рівні – 33,3 %.

Позитивним зрушенням у 11-ти річних хлопців є збільшення вищого за середній рівень з 8,3 % до 33,3 %. У 12-ти річних з'явилися хлопці, які мають вищий за середній рівень здоров'я – 16,7 %.

З огляду на результати з'явилися учні, які мають високий рівень фізичного здоров'я, на початку експерименту в обох вікових категоріях були відсутні учні з даним рівнем. Більший показник високого рівня здоров'я мають хлопці 12 років – 25 %, у 11-ти річних хлопців показник становить – 16,7 %.

Висновки. Заняття спортивними танцями - це ефективний спосіб розвитку фізичних якостей, творчих здібностей і соціальних навичок у дітей 11-12 років. Вони допомагають дітям зміцнити здоров'я, підвищити самооцінку і стати більш успішними в житті.

Оцінивши динаміку показників фізичного здоров'я, ми побачили позитивні зрушення у кінці експерименту, але деякі учні мали низький та нижчий за середній рівень фізичного здоров'я, вочевидь хлопцям необхідно додати відвідування додаткових секцій та дотримуватися регулярності занять.

Перспективи подальших досліджень будуть полягати у розробці практичних рекомендацій для даної вікової групи, стосовно програми занять зі спортивних танців, за рахунок чого буде покращуватися фізичне здоров'я.

Література

1. Москаленко Н, Демідова О. Спортивні танці для дітей: інноваційні підходи. Спортивний вісник Придніпров'я. 2017;1:203-208.
2. Москаленко НВ, Демідова ОМ. Спортивні танці для дітей: інноваційні підходи. Дніпро: Інновація; 2016. 198 с.
3. Осадців Т.П. Спортивні танці. Навч. посібник. Львів, 2001. 338 с.
4. Москаленко Н, Демідова О, Бодня В. Вплив занять спортивними танцями на фізичний стан дітей молодшого шкільного віку. Спортивний вісник Придніпров'я; 2019;1:105-118.
5. Педагогічна діагностика в системі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів: кол. моногр. / [Н. О. Белікова, Г. О. Гац, С. П. Козібродський та ін.]; наук. ред. й упорядник А. В. Цьось. Луцьк: Вежа-Друк; 2015. 240 с.
6. Петренко Г. Можливості різних підходів до вивчення та регламентації рухових дій у спортивних танцях / Г. Петренко, Т. Тарасов. // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць в галузі фізичної культури та спорту. – Львів: Панорама, 2002; Т. 2 (6):182-184.
7. Круцевич Т. Експрес-контроль фізичної підготовленості дітей та підлітків в умовах фізкультурно-оздоровчих занять. Теорія і методика фізичного виховання і спорту; 2007;1:64-69.
8. Калужна О. Фізична підготовка у тренувальному процесі спортсменів-танцюристів на етапі попередньої базової підготовки. Теорія і методика фізичного виховання і спорту; 2010;2:12-16.
9. Машталер І., Левицька Х. Спортивно-бальні танці як засіб мотивації учнів до навчальної діяльності у процесі фізичного виховання // Шляхи розвитку рухової активності молоді України: матеріали V Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Дрогобич, 27 квітня 2023 р.). Дрогобич: Посвіт, 2023: 9-19.
10. Міністерство культури, молоді та спорту України. Стратегія розвитку спорту і фізичної активності України до 2032 року; 2019:25.

Reference

1. Moskalenko N, Demidova O. Sportywni tantsi dla ditei: innovatsiini pidkhody. Sportywnyi visnyk Prydniprovia. 2017;1:203-208.
2. Moskalenko NV, Demidova OM. Sportywni tantsi dla ditei: innovatsiini pidkhody. Dnipro: Innovatsiia; 2016. 198 s.
3. Osadtsiv T.P. Sportywni tantsi. Navch. posibnyk. Lviv, 2001. 338 s.
4. Moskalenko N, Demidova O, Bodnia V. Vplyv zaniat sportywnymy tantsiamy na fizychnyi stan ditei molodshoho shkilnoho viku. Sportywnyi visnyk Prydniprovia; 2019;1:105-118.
5. Pedagogichna diahnozyka v systemi fizychnoho vykhovannia uchniv zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv: kol. monohr. / [N. O. Bielikova, H. O. Hats, S. P. Kozibrodskiyi ta in.]; nauk. red. y uporiadnyk A. V. Tsos. Lutsk: Vezha-Druk; 2015. 240 s.
6. Petrenko H. Mozhlyvosti riznykh pidkhodiv do vyvchennia ta rehlamentatsii rukhovyykh dii u sportywnykh tantsiakh / H. Petrenko, T. Tarasov. // Moloda sportyvna nauka Ukrainy: zb. nauk. prats v haluzi fizychnoi kultury ta sportu. – Lviv: Panorama, 2002; T. 2 (6):182-184.
7. Krutsevych T. Ekspres-kontrol fizychnoi pidhotovlenosti ditei ta pidlitkiv v umovakh fizkulturno-ozdorovchykh zaniat. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu; 2007;1:64-69.
8. Kaluzhna O. Fizychna pidhotovka u trenuvalnomu protsesi sportsmeniv-tantsiurystiv na etapi poperednoi bazovoi pidhotovky. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu; 2010;2:12-16.
9. Mashtaler I., Levytska Kh. Sportyvno-balni tantsi yak zasib motyvatsii uchniv do navchalnoi diialnosti u protsesi fizychnoho vykhovannia // Shliakhy rozvytku rukhovoi aktyvnosti molodi Ukrainy: materialy V Vseukrainskoi nauково-praktychnoi konferentsii (m. Drohobych, 27 kvitnia 2023 r.). Drohobych: Posvit, 2023: 9-19.
10. Ministerstvo kultury, molodi ta sportu Ukrainy. Stratehiia rozvytku sportu i fizychnoi aktyvnosti Ukrainy do 2032 roku; 2019:25.