

ФІЗКУЛЬТУРНА ОСВІТА

ОЗДОРОВЧІ МОЖЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ТАНЦЮВАЛЬНИХ ВПРАВ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Кравчук Т.М., Роганіна О.С.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

DOI: 10.17309/tmfv.2015.2.1141

Анотація. **Мета дослідження:** визначити оздоровчі можливості використання танцювальних вправ у процесі фізичного виховання студенток вищих навчальних закладів. **Методи дослідження:** вивчення та аналіз педагогічної і науково-методичної літератури з проблеми дослідження; спостереження, опитування, функціональні проби; статистичні методи обробки отриманих результатів.

Висновки. У ході дослідження було доведено, що використання танцювальних вправ в процесі фізичного виховання студенток ВНЗ сприяє значному підвищенню рівня їхнього фізичного здоров'я в цілому та покращенню окремих його показників, зокрема силового та життєвого індексу, часу відновлення ЧСС після 20 присідань. Танцювальні вправи також підвищують настрій, поліпшують самопочуття та активність студенток, що й було статистично доведено.

Ключові слова: здоров'я; студентки; танцювальні вправи; фізичне виховання; хореографія.

Постановка проблеми. Як показує аналіз широкого кола джерел [2, 4, 7, 8] та результати власних досліджень [9, 10], зміст фізичного виховання студентів ВНЗ потребує детального перегляду та оновлення. У зв'язку з постійним погіршенням здоров'я студентської молоді, викликаним несприятливими екологічними умовами життя, зростанням навчального навантаження, зменшенням рухової активності сучасних студентів, фізичне виховання цього контингенту населення має бути спрямованим, більшим чином на зміцнення, а іноді і відновлення втраченого здоров'я.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У спеціальній та науково-педагогічній літературі, питання оптимізації фізичного виховання студентів розглядали: Драчук А. (2001), Дрозд О. (1999), Євграфов І. (2007), Іваненко Т. (2006), та інші. Проблема зміцнення здоров'я студентів на заняттях з фізичної культури засобами аеробіки досліджувалася Бурдигіною О. (2003), Жерносенко Г. (2007), Зайцевою Г. (2007), Санжаровою Н. (2014) та в наших попередніх дослідженнях (Кравчук Т.М., Санжарова Н.М., Голенкова Ю.В., 2011, 2014). Проте фахівці не ставили завдання дослідити особливості використання танцювальних вправ в процесі фізичного виховання студентів, що й зумовило вибір теми дослідження.

Матеріали і методи.

Мета дослідження: визначити оздоровчі можливості використання танцювальних вправ у процесі фізичного виховання студенток вищих навчальних закладів.

Завдання дослідження: розкрити структуру та зміст фізичного виховання студенток ВНЗ засобами танцювальних вправ та дослідити їх вплив на показники здоров'я й фізичного розвитку.

Методи дослідження: вивчення та аналіз педагогічної і науково-методичної літератури з проблеми дослідження; спостереження, опитування, функціональні проби; статистичні методи обробки отриманих результатів.

Результати дослідження. У результаті проведеного дослідження нами було виявлено вплив танцювальних вправ на здоров'я та фізичний розвиток студенток. Експеримент проводився на базі українського мовно-літературного факультету ХНПУ імені Г.С. Сковороди і тривав з вересня 2014 року по березень 2015 року. У дослідженні взяли участь 40 студенток, з яких були сформовані контрольна та експериментальна групи по 20 осіб у кожній. Контрольна група відвідувала традиційні заняття з фізичного виховання 2 рази на тиждень по 2 академічні години. Експериментальна група займалася за розробленою програмою, яка включала танцювальні вправи класичної, бальної, джазової та народної хореографії (див. табл. 1). Заняття проводилися у тому ж обсязі.

Структура програми фізичне виховання засобами танцювальних вправ

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	денна форма					
	усього	у тому числі				
л		п	лаб	інд	с.р.	
1	2	3	4	5	6	7
Змістовий модуль 1. Виховання культури рухів засобами класичної хореографії						
Тема 1. Позичії ніг та рук в класичній хореографії. Основні положення корпусу та голови.	4	-	4	-	-	-
Тема 2. Основні вправи хореографічного тренажу: різновиди plié, battement, rond de jambe, releve'r lent.	8	-	8	-	-	-
Тема 3. Хореографічний етюд «Адажіо».	8	-	8	-	-	-
Разом за змістовим модулем 1	30	-	30	-	-	-
Змістовий модуль 2. Розвиток рухових здібностей засобами бальної хореографії						
Тема 1. Класифікація та техніка виконання рухів повільного вальсу.	4	-	4	-	-	-
Тема 2. Елементи фігурного вальсу.	6	-	6	-	-	-
Тема 3. Елементи віденського вальсу	6	-	6	-	-	-
Тема 4. Композиція «Вальс ляльок» .	10	-	10	-	-	-
Разом за змістовим модулем 2	26	-	26	-	-	-
Змістовий модуль 3. Фізичне виховання з використанням засобів джазової хореографії						
Тема 1. Класифікація та техніка виконання рухів латиноамериканських танців	12		12			
Тема 2. Композиція латиноамериканського танцю	10		10			
Разом за змістовим модулем 3	22	-	22	-	-	-
Змістовий модуль 4. Фізичне виховання з використанням засобів джазової хореографії						
Тема 1. Базові рухи афро-джазу та техніка їх виконання	4	-	4	-	-	-
Тема 2. Композиція афро-джаз.	8	-	8	-	-	-
Тема 3. Базові рухи джаз-фанку та техніка їх виконання.	4	-	4	-	-	-
Тема 4. Композиція джаз-фанк.	8	-	8	-	-	-
Разом за змістовим модулем 4	24	-	24	-	-	-
Змістовий модуль 5. Виховання рухових здібностей засобами народної хореографії						
Тема 1. Позичії ніг та рук в народній хореографії. Основні положення корпусу та голови.	4	-	4	-	-	-
Тема 2. Основні елементи українського народного танцю.	10	-	10	-	-	-
Тема 3. Композиція українського народного танцю.	10	-	10	-	-	-
Разом за змістовим модулем 5	24	-	24	-	-	-
Всього годин	126	-	126	-	-	-

Кожне практичне заняття, що проводилося згідно програми, наведеної вище, складалося з трьох частин: підготовчої, основної та заключної. В підготовчій частині студентки виконували невелику розминку засобами класичної або партерної хореографії, пілатесу, стретчингу, йоги, тощо. Використання цих вправ, на нашу думку, мало підсилювати оздоровчий потенціал занять танцями. Будь-яка розминка обов'язково супроводжувалася музикою.

В основній частині студентки вивчали танцювальні вправи, відповідно до теми практичного заняття. Заключна частина припускала вправи на розслаблення та вправи дихальної гімнастики, які також виконувалися з музичним супроводом.

Для визначення оздоровчого потенціалу танцювальних вправ ми, за допомогою експрес-системи розробленої Г. Апанасенком [1], вимірювали рівень фізичного здоров'я студенток, що входили до контрольної та експериментальної груп до та

Таблиця 2.

Показники фізичного здоров'я досліджуваних контрольної групи до і після педагогічного експерименту (n=20)

Показники фізичного здоров'я досліджуваних	До експерименту	Після експерименту	t	p
Індекс маси тіла, кг/м ²	21,4±0,35	21,6±0,38	0,4	p>0,05
Життєвий індекс, мл/кг	65,7±1,44	65,2±1,48	0,2	p>0,05
Силовий індекс, %	34,3±1,13	34,3±1,01	0	p>0,05
Індекс Робінсона, ум.од.	89,4±2,55	86,8±2,23	0,8	p>0,05
Час відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 с., с	111,1±4,06	108,9±3,56	0,4	p>0,05
Загальна оцінка рівня здоров'я (сума балів)	6,0±0,48	6,0±0,46	0	p>0,05

Таблиця 3.

Показники фізичного здоров'я досліджуваних експериментальної групи до і після педагогічного експерименту (n=20)

Показники фізичного здоров'я досліджуваних	До експерименту	Після експерименту	t	p
Індекс маси тіла, кг/м ²	21,5±0,33	21,0±0,27	1,2	p>0,05
Життєвий індекс, мл/кг	65,9±1,47	70,3±1,19	2,4	p<0,05
Силовий індекс, %	32,4±1,03	38,8±0,95	4,6	p<0,001
Індекс Робінсона, ум.од.	85,9±1,97	81,4±1,10	2,0	p>0,05
Час відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 с., с	107,53±3,08	86,1±1,73	5,9	p<0,001
Загальна оцінка рівня здоров'я (сума балів)	6,0±0,53	9,0±0,33	4,8	p<0,001

після педагогічного експерименту. Для цього визначалася життєва ємкість легенів (ЖЄЛ), частота серцевих скорочень (ЧСС), артеріальний тиск (АТ), маса і довжина тіла та динамометрія кисті. На підставі отриманих даних ми розраховували наступні індекси: індекс маси, життєвий індекс, силовий індекс, індекс Робінсона та функціональну пробу (пробу Мартінета)

Так, порівнюючи основні показники фізичного здоров'я досліджуваних (див.табл. 2, 3), ми отримали наступні результати: індекс маси тіла у досліджуваних контрольної групи до та після експерименту майже не змінився і дорівнював до — 21,4 кг/м², а після експерименту — 21,6 кг/м². Подібна картина спостерігалася і в експериментальній групі: до — 21,5 кг/м², після — 21,0 кг/м², що свідчить про те, що використання танцювальних вправ майже не вплинуло на індекс маси тіла досліджуваних. У наступному показникові фізичного здоров'я досліджуваних життєвому індексу, зміни відбулися лише в експериментальній групі. Так він покращився з 65,9 мл/кг до 70,3 мл/кг (p<0,05).

Подальший аналіз показників фізичного здоров'я досліджуваних показав, що в експериментальній групі після педагогічного експерименту значно зріс силовий індекс (до експерименту — 32,4%, після — 38,8%). Статистична перевірка довела вірогідність різниці між цим показником до та після експерименту (p<0,001). Тобто використання тан-

цювальних вправ у процесі фізичного виховання студентів сприяло підвищенню рівня їхніх силових здібностей. У контрольній групі цей показник до та після експерименту залишився без змін.

Майже без змін в контрольній та експериментальній групі до і після експерименту залишився й індекс Робінсона, що свідчить про відсутність впливу танцювальних вправ на цей показник.

Зовсім інша картина спостерігалася при порівнянні часу відновлення ЧСС після 20 присідань. У досліджуваних контрольної групи до та після педагогічного експерименту він зазнав незначних змін (до експерименту — 111,1 с, після — 108,9 с), а в експериментальній групі після експерименту значно покращився (відповідно з 107,0 с до і 86,1 с після педагогічного експерименту при p<0,001), що й було статистично доведено.

Значно вищим після експерименту у експериментальній групі виявився рівень фізичного здоров'я в цілому. Так, якщо до експерименту він дорівнював 6,0 балів, то після — 9,0 балів, що свідчить про значне покращення рівня фізичного здоров'я під впливом танцювальних вправ. В контрольній групі цей показник залишився без змін.

Перевіряючи рівень самопочуття, активності й настрою досліджуваних контрольної та експериментальної груп до та після експерименту, ми отримали наступні результати. В контрольній групі рівень самопочуття після педагогічного ек-

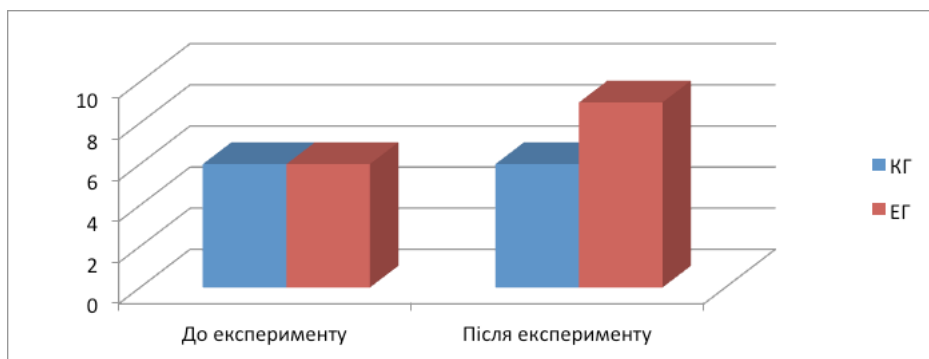


Рис. 1. Рівень фізичного здоров'я досліджуваних до та після експерименту

перименту значно знизився, тоді як використання танцювальних вправ у експериментальній групі сприяло значному покращенню самопочуття досліджуваних.

Значно знизилася активність досліджуваних контрольної групи після педагогічного експерименту, тоді як в експериментальній групі активність студенток до та після педагогічного експерименту залишилася на одному рівні, що свідчить про позитивний вплив танцювальних вправ на активність досліджуваних.

Подібна картина спостерігалася і при перевірці рівня настрою досліджуваних. Так, в контрольній групі після експерименту він значно знизився, тоді як в експериментальній групі залишився на тому ж рівні.

Висновки. Таким чином, у ході дослідження було доведено, що використання танцювальних вправ в процесі фізичного виховання студенток ВНЗ сприяє значному підвищенню рівня їхнього фізичного здоров'я в цілому та покращенню окремих його показників, зокрема силового та життєвого індексу, часу відновлення ЧСС після 20 присідань. Танцювальні вправи також підвищують настрій, поліпшують самопочуття та активність студенток, що й було статистично доведено.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у вивченні впливу танцювальних вправ на інші показники здоров'я та фізичного розвитку студенток, а також визначенні ролі та місця засобів різних видів танцювального мистецтва у практиці студентського фізичного виховання.

Література

1. Апанасенко, Г.Л. О возможности количественной оценки здоровья человека / Г.Л. Апанасенко // Гигиена и санитария. — 1985. — №6. — С.55-58.
2. Бурдыгина Е.В. Методика занятий оздоровительной аэробикой для реабилитации здоровья студенток с нарушениями функций позвоночника : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Бурдыгина Елена Валентиновна : Волгоград, 2003. — 20с.
3. Драчук А.І. Оптимізація фізичного виховання студентів ВНЗ освіти гуманітарного профілю. Автореф. дис. ... канд. фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / А.І.Драчук. — Львів, 2001. — 20с.
4. Дрозд О.В. Фізичний стан студентської молоді України та його корекція засобами фізичного виховання. Автореф дис. ... канд. фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / О.В.Дрозд. — Луцьк, 1999. — 19с.
5. Жерносенко Г. А. Особенности преподавания фитнес-аэробики по дисциплине «физическая культура» / Г. А. Жерносенко // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. — Харьков, 2007. — № 2. — С. 101-108.
6. Зайцева Г. А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях / Г. А. Зайцева, О. А. Медведева — М. : Физкультура и спорт, 2007. — 104 с.

References

1. Apanasenko, G.L. (1985). O vozmozhnosti kolichestvennoy otsenki zdorov'ya cheloveka. Gigiena i sanitariya, (6), 55-58.
2. Burdygina E.V. (2003). Metodika zanyatiy ozdorovitel'noy aerobikoy dlya rehabilitatsii zdorov'ya studentok s narusheniyami funktsiy pozvonochnika : avtoref.dis. ... kand. ped. nauk : 13.00.04. Volgograd, 20.
3. Drachuk A.I. (2001). Optyimizatsiya fizychnoho vykhovannya studentiv VNZ osvity humanitarnoho profilyu. Avtoref. dys. ... kand. fiz. vykh. i sportu: 24.00.02. Lviv, 20.
4. Drozd O.V. (1999). Fizychnyy stan student-s'koyi molodi Ukrayiny ta yoho korektsiya zasobamy fizychnoho vykhovannya. Avtoref dys. ... kand. fiz. vykhovannya i sportu: 24.00.02. Luts'k, 19.
5. Zhernosenko G. A. (2007). Osobennosti prepodavaniya fitnes-aerobiki po distsipline «fizicheskaya kul'tura». Fizicheskoe vospitanie studentov tvorcheskikh spetsial'nostey, Khar'kov, (2), 101-108.
6. Zaytseva G. A. & Medvedeva O. A. (2007). Ozdorovitel'naya aerobika v vysshikh uchebnykh zavedeniyakh. M.: Fizkul'tura i sport, 104.
7. Evgrafov I.V. & Maksin B.V. (2007). Sovremennyye formy organizatsii zanyatiy po fizicheskomu vospitaniyu

7. Евграфов И.В. Современные формы организации занятий по физическому воспитанию студентов ПГУГС / И.В.Евграфов, Б.В. Максин // Термины и понятия в сфере физической культуры: I международный конгресс — СПб, 2007. — С. 91-93.
8. Иваненко Т. В. К вопросу о совершенствовании физического воспитания молодежи в высшем учебном заведении / Т. В. Иваненко // Вісник Запорізького національного університету. Серія: Педагогічні науки : зб. наук. статей. — Запоріжжя : ЗНУ, 2006. — № 1. — С. 70-76.
9. Кравчук Т.М. Вплив занять у спортивно-танцювальних гуртках і секціях на формування культури рухів студенток / Т.М. Кравчук, Н.М. Санжарова, Ю.В. Голенкова // Теорія та методика фізичного виховання. — Харків: ОВС, 2011. — №11. — С. 35-40.
10. Кравчук Т.М. Особливості функціонального стану студенток у процесі занять оздоровчою аеробікою / Т.М. Кравчук, Н.М. Санжарова, Ю.В. Голенкова // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка. — Чернігів, 2014. — Вип. 118. — Т. III. — С. 141-144.
11. Санжарова Н.М. Особливості організації та проведення занять оздоровчою аеробікою у ВНЗ і визначення їх ефективності / Н.М. Санжарова, Н.Білокомірова // Актуальні проблеми фізкультурної освіти: Матеріали ІХ Міжнародної електронної наукової конференції (28 квітня 2014 року м. Харків) / Харк. нац.пед.ун-т ім.Г.С.Сковороди. — Харків: «ОВС», 2014. — С. 80-82
- studentov PGUGS. Terminy i ponyatiya v sfere fizicheskoy kul'tury: I mezhdunarodnyy kongress, SPb, 91-93.
8. Ivanenko T. V. (2006). K voprosu o sovershenstvovanii fizicheskogo vospitaniya molodezhi v vysshem uchebnoy zavedenii. Visnyk Zaporiz'koho natsional'noho universytetu. Seriya: Pedahohichni nauky: zb. nauk. statey. Zaporizhzhya: ZNU, (1), 70-76.
9. Kravchuk T.M., Sanzharova N.M. & Holenkova Yu.V. (2011). Vplyv zanyat' u sportyvno-tantsyval'ny-kh hurtkakh i sektsiyakh na formuvannya kul'tury rukhiv studentok. *Teoria ta metodika fizicnogo vihovanna* [Theory and methods of the physical education], (11), 35-40.
10. Kravchuk T.M., Sanzharova N.M. & Holenkova Yu.V. (2014). Osoblyvosti funktsional'noho stanu studentok u protsesi zanyat' ozdorovchoyu aerobikoyu. Visnyk Chernihivs'koho natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni T.H.Shevchenka. Chernihiv, 3 (118), 141-144.
11. Sanzharova N.M. & Bilokomyrova N. (2014). Osoblyvosti orhanizatsiyi ta provedennya zanyat' ozdorovchoyu aerobikoyu u VNZ i vyznachennya yikh efektyvnosti. Aktual'ni problemy fizkul'turnoyi osvity: Materialy IKh Mizhnarodnoyi elektronnoyi naukovoyi konferentsiyi (28 kvitnya 2014 roku m. Kharkiv) / Khark. nats.ped. un-t im.H.S.Skovorody. Kharkiv: «OVS», 80-82.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Кравчук Т.Н., Роганина О.С.

Харьковский национальный педагогический университет имени Г. С. Сковороды

Реферат. Статья: 5 с., 3 табл., рис. 1, 11 источников.

Цель исследования: определить оздоровительные возможности использования танцевальных упражнений в процессе физического воспитания студенток высших учебных заведений. **Методы исследования:** изучение и анализ педагогической и научно-методической литературы по проблеме исследования; наблюдение, опрос, функциональные пробы; статистические методы обработки полученных результатов.

Выводы. В ходе исследования было доказано, что использование танцевальных упражнений в процессе физического воспитания студенток вуза

способствует значительному повышению уровня их физического здоровья в целом и улучшению отдельных его показателей, в частности силового и жизненного индекса, времени восстановления ЧСС после 20 приседаний. Танцевальные упражнения также повышают настроение, улучшают самочувствие и активность студенток, и было статистически доказано.

Ключевые слова: здоровье, студентки, танцевальные упражнения, физическое воспитание, хореография.

IMPROVING THE POSSIBILITY OF USING DANCE EXERCISES IN PHYSICAL EDUCATION STUDENTS IN HIGHER EDUCATION

Kravchuk T., Roganina O.

G.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University

Report. Article: 5 p., 1 tables., 1 fig., 11 sources

Objective: to determine the possibility of using recreational dance exercises during physical training of students in higher education. **Methods:** study and analysis of educational, scientific and methodological literature on the study; observations, surveys, functional tests; statistical methods of processing the results.

Conclusions. The study proved that the use of dance exercises in physical education university students

has greatly increasing their level of physical health in general and improve some of its parameters, including power and living index, heart rate recovery time after 20 squats. Dance exercises also improve mood, improve health and activity of students, which was statistically proven. education, choreography.

Keywords: health, student, dance exercise, physical education, choreography.

Інформація про авторів:

Кравчук Т.М.: tatyana1409@gmail.com; Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди, вул. Алчевських, 29, м. Харків, 61002, Україна.

Роганіна О.С.: tatyana1409@gmail.com; Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди, вул. Алчевських, 29, м. Харків, 61002, Україна.

Цитуйте статтю як: Кравчук Т.М. Оздоровчі можливості використання танцювальних вправ у фізичному

вихованні студентів вищих навчальних закладів / Кравчук Т.М., Роганіна О.С. // Теорія та методика фізичного виховання. — 2015. — № 2. — С. 20—25. DOI: 10.17309/tmfv.2015.2.1141

Стаття надійшла до редакції: 25.05.2015 р. Прийнята: 05.06.2015 р. Надрукована: 30.06.2015 р.