



ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМИ
ТАНЦЯМИ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН ДІТЕЙ
МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Москаленко Наталія, Демідова Оксана, Бодня Вікторія
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

DOI: 10.32540/2071-1476-2019-1-105

Annotation

Introduction. During the years one of the most essential question is a motivation increasing and activity amplification of pupils regarding to a physical education. As a result, searching necessity of new physical education directions for primary school children was risen. One of such directions is a sport dance elements usage. Due to their versatility, they make an efficient influence on the child's musculoskeletal system, improve posture, flexibility, coordination and health in general, develop emotional and creative sides, recover work energy and give an opportunity to physical development.

Research hypothesis consists in sport dance elements usage in a different types of physical-recreational classes to improve modern pupils' health.

Object of research: definition of the sport dance classes influence on the physical state of primary school children.

Material and methods: theoretical analysis and data generalization of scientific and methodological literature, anthropometric methods, pedagogical testing, functional research methods, methods to determine and assess somatic health level, pedagogical experiment, mathematical statistics methods.

In the research took part 56 children from 8 to 9 years' old, who educate in "КЗО НВО № 28".

Results. As a research result we developed integrated approach, which regards to sport dance elements usage in organization and conducting of different exercises forms for primary school children during the day.

Conclusions.

1. Educational process optimization of the physical culture in comprehensive institutions for primary school children is possible by providing sport dance elements usage in their various forms during the day. In the organization of sports dances is expedient to apply the following approaches: musical-dance minute lessons, musical-dance breaks, dance morning gymnastics with elements of sports dances, practical lesson, seminar lesson, sport dance classes in the prolonged day group.

2. The sport dance elements usage in comprehensive institutions helps to improve the physical condition of primary school children, allows to increase the pupils' motor activity and solves forming motivation issue of participation in physical classes.

Key words: sports dances, physical state, primary school children, physical-recreational classes.

Анотація

Вступ. За останні роки особливо важливим є вирішення проблеми підвищення мотивації та посилення активності школярів щодо занять фізичною культурою. В зв'язку з цим виникає потреба пошуку нових напрямків у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку. Одним з таких напрямків є використання у фізичному вихованні засобів спортивних танців. Спортивні танці – це вид синтезу танцювального мистецтва і спорту. Завдяки своїй різнобічності вони ефективно впливають на опорно-руховий апарат дитини, зміцнюють

поставу, сприяють розвитку координації та гнучкості, розвивають емоційно-чуттєву і творчу сфери, сприяють покращенню здоров'я та відновленню роботоздатності, дають можливість фізичного розвитку.

Гіпотеза дослідження полягає у тому, що використання елементів спортивних танців в різних формах фізкультурно-оздоровчих занять дозволить покращити фізичний стан сучасних школярів.

Мета дослідження – визначення впливу занять спортивними танцями на фізичний стан дітей молодшого шкільного віку.

Матеріал і методи: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, антропометричні методи, педагогічне тестування, функціональні методи дослідження, методи визначення та оцінки рівня соматичного здоров'я, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

У дослідженні взяли участь 56 дітей віком від 8 до 9 років, які навчаються у «КЗО НВО № 28», м. Дніпро.

Результати: в результаті дослідження розроблено комплексний підхід щодо використання елементів спортивних танців в організації і проведенні різних форм роботи в режимі дня дітей молодшого шкільного віку.

Висновки.

1. Оптимізація навчально-виховного процесу з фізичної культури в закладах загальної середньої освіти можлива за умови використання спортивних танців в різних формах в режимі дня дітей молодшого шкільного віку. В організації занять спортивними танцями доцільно застосовувати такі підходи: музично-танцювальні хвилинки, музично-танцювальні перерви, танцювальна ранкова гімнастика з елементами спортивних танців, заняття – тренування, заняття – семінар, заняття спортивними танцями в групі продовженого дня.

2. Використання спортивних танців в закладах загальної середньої освіти сприяє покращенню фізичного стану дітей молодшого шкільного віку, дозволяє підвищити рухову активність молодших школярів, вирішує питання щодо формування мотивації до занять фізичною культурою.

Ключові слова: спортивні танці, фізичний стан, діти молодшого шкільного віку, фізкультурно-оздоровчі заняття.

Аннотація

Вступление и цель исследования. В последние годы особенно важными являются решения проблем, которые касаются повышения мотивации и усиления активности школьников заниматься физической культурой. В связи с этим возникает потребность поиска новых направлений в воспитании детей младшего школьного возраста. Одним из таких направлений является использование в физическом воспитании элементов спортивных танцев. Спортивные танцы – прекрасный вид синтеза танцевального искусства и спорта. Благодаря своей разнообразности они эффективно влияют на опорно-двигательный аппарат ребенка, укрепляют осанку, способствуют развитию координации и гибкости, развивают эмоционально-чувственную и творческую сферы, способствуют улучшению здоровья и восстановлению работоспособности, дают возможность физического развития.

Гипотеза исследования заключается в том, что использование спортивных танцев в разных формах физкультурно-оздоровительных занятий позволит решить вопросы улучшения здоровья современных школьников.

Цель исследования – определение влияния занятий спортивными танцами на физическое состояние детей младшего школьного возраста.

Материал и методы: теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы, антропометрические методы, педагогическое тестирование, функциональные методы исследования, методы определения и оценки уровня соматического здоровья, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

В исследовании приняли участие 56 детей в возрасте от 8 до 9 лет, учащихся в «КЗО НВО № 28», г. Днепр.

Результаты: разработан комплексный подход в использовании элементов спортивных танцев в организации и проведении различных форм работы в режиме дня детей младшего школьного возраста.

Выводы.

1. Оптимизация учебно-воспитательного процесса по физической культуре в общеобразовательных школах возможна при условии использования спортивных танцев в разных формах в режиме дня детей младшего школьного возраста. В организации занятий спортивными танцами целесообразно применять следующие формы: музыкально-танцевальные минутки, музыкально-танцевальные перемены, танцевальная утренняя гимнастика с элементами спортивных танцев, занятия-тренировки, занятия-семинар, занятия спортивными танцами в группе продленного дня.

2. Использование спортивных танцев в общеобразовательных школах способствует улучшению физического состояния детей младшего школьного возраста, позволяет повысить двигательную активность млад-

ших школьників, решает вопросы по формированию мотивации к занятиям физической культурой.

Ключевые слова: спортивные танцы, физическое состояние, дети младшего школьного возраста, физкультурно-оздоровительные занятия.

Вступ. Всебічний розвиток особистості передбачає гармонійне поєднання розумового, фізичного, морального, естетичного та трудового виховання, єдність свідомості і поведінки. Саме фізичне виховання забезпечує всебічний гармонійний розвиток особистості. А успішне розв'язання завдань фізичного виховання молодших школярів можливе лише в тому разі, якщо воно стає органічною частиною всього освітнього процесу школи, предметом спільної турботи педагогічного колективу, учнівських організацій, батьків, громадськості [1, 7, 15, 27, 38].

Формування інтересу і звички до занять фізкультурою – необхідна умова успішного фізичного виховання школярів [28, 29, 42].

Формування інтересу і мотивації до занять фізичною культурою – це одне з першочергових завдань сучасного викладача фізичної культури. І різні інноваційні підходи, наприклад, використання елементів спортивних танців в різних формах в режимі дня дітей молодшого шкільного віку, допоможуть у вирішенні цього завдання [3, 25, 26, 36, 37].

За останні роки спортивні танці набувають популярності серед різних груп населення. В багатьох дослідженнях значна увага приділяється пошуку нових методик проведення занять зі спортивного танцю. Ці роботи в основному присвячені вирішенню питань щодо підвищення рівня фізичної та технічної підготовленості спортсменів-танцюристів різного віку. В роботах розкриваються проблеми вдосконалення фізичної підготовки [6, 12, 18, 23]; технічної підготовки [5, 8, 13, 30]. Існують роботи, в яких дається опис технічного виконання фігур та

елементів танців латиноамериканської та європейської програми танців [32, 34, 39].

Особливий прояв інтересу до спортивного танцю спостерігається серед дітей. Спортивні танці сприяють покращенню здоров'я, відновленню роботоздатності, реабілітації. Крім того, впровадження спортивних танців в заклади загальної середньої освіти – це один із шляхів гуманізації сучасної освіти, зміцнення зв'язків між спортом і мистецтвом [9, 16, 20].

Доступність і популярність спортивних танців серед дітей дозволяє використовувати цей вид спорту в системі фізичного виховання закладів загальної середньої освіти. Діти охоче відвідують танцювальні гуртки, секції, факультативні заняття, виявляючи неабияку старанність у набутті танцювальних умінь і навичок. Систематичні заняття дітей танцями та їх зацікавленість дають можливість проводити з ними велику виховну роботу, використовуючи специфічні засоби танцювального мистецтва [14, 40, 41].

Спортивні танці дуже популярні серед різних верств населення і сприяють формуванню мотивації, особливо у дітей різного віку, до занять цим унікальним напрямком хореографії, який одночасно поєднує в собі мистецтво і спорт. Спортивні танці різносторонні, і тому впровадження їх не тільки в навчальний процес, а і в інші форми оздоровчо-фізкультурних занять в режимі дня, буде сприяти формуванню мотивації до занять спортивними танцями і дозволить вирішити проблеми підвищення рухової активності школярів. Крім того, заняття спортивними танцями сприятиме підвищенню їх фізичної і функ-

ціональної підготовленості, розумової працездатності та соматичного здоров'я. Впровадження спортивних танців у навчальний процес школярів особливо важливо для дітей молодшого шкільного віку [17, 19].

Молодший шкільний вік займає особливе місце в системі шкільного навчання, тому що він виступає основним періодом набуття соціального досвіду, зокрема інтенсивно формуються інтереси, потреби, збільшуються пізнавальні здібності дитини [16, 31, 33].

В оновлених програмах навчального предмета «Фізична культура» закладів загальної середньої освіти, затверджених рішенням Колегії МОН від 4 серпня 2016 року, передбачається залучення до уроків фізичної культури варіативних модулів із елементами хореографії («Хореографія», «Аеробіка», «Аквааеробіка») [3, 9, 17].

Тому розгляд питань пошуку ефективних умов, засобів, методів та інноваційних підходів щодо використання елементів спортивних танців у різних формах роботи в режимі дня дітей молодшого шкільного віку є актуальним.

Мета дослідження – визначити вплив занять спортивними танцями на фізичний стан дітей молодшого шкільного віку.

Методи дослідження – теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, антропометричні методи, педагогічне тестування, функціональні методи дослідження, методи визначення та оцінки рівня соматичного здоров'я, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Статистичний аналіз. Оброб-

ку результатів дослідження було здійснено статистичними методами на персональному комп'ютері засобами пакету прикладної статистики автоматизованих систем обробки даних STATISTICA 6.0, а також редактора електронних таблиць EXCEL для Mac-2015. Оцінка вірогідності відмінностей здійснювалась за критерієм Мані-Уїтні (U).

Учасники. Для вирішення поставлених завдань до педагогічного експерименту було залучено 56 дітей віком від 8 до 9 років. Від батьків усіх учасників було отримано інформовану згоду на участь у цьому експерименті. Дітей було розподілено на дві групи по 14 дівчат і 14 хлопчиків в кожній.

Організація дослідження.

Дослідження проводилося на базі КЗО НВО № 28, м. Дніпро. Для формування контрольної та експериментальної груп, дітей було розподілено на дві групи по 14 дівчат і 14 хлопчиків в кожній. Діти, які взяли участь в експерименті, не мали відхилень в здоров'ї.

В ході експерименту було досліджено такі показники: 1) фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку; 2) функціонального стану дітей молодшого шкільного віку: фізичної працездатності, функціональних систем організму, стан здоров'я.

За результатами констатувального експерименту було визначено, що на початок експерименту достовірних розбіжностей за показниками фізичного стану дітей молодшого шкільного віку в контрольній і експериментальній групах не спостерігалось.

В ході формувального експерименту в експериментальній групі використовувались інноваційні підходи щодо застосування елементів спортивних танців в різних формах в режимі дня закладів загальної середньої освіти, а саме: музично-танцювальні хвилини, музично-танцювальні

перерви, танцювальна ранкова гімнастика, заняття спортивними танцями у групі продовженого дня. Також в експериментальній групі було запропоновано використання засобів хореографії, ігрових технологій, музично-ритмічної підготовки. В контрольній групі використовувались звичайні форми роботи в режимі дня із застосуванням загальнорозвиваючих вправ і рухових ігор. Ефективність формувального експерименту визначалась за такими показниками: рівень фізичної і функціональної підготовленості та рівень соматичного здоров'я дітей молодшого шкільного віку.

Таким чином, в ході дослідження було вивчено особливості застосування спортивних танців у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку; досліджено рівень фізичного стану дітей молодшого шкільного віку; науково обґрунтовано застосування елементів спортивних танців у різних формах фізкультурно-оздоровчих занять і визначено їх вплив на фізичний стан дітей молодшого шкільного віку.

Результати та дискусії

Нами вивчались питання підвищення фізичного стану дітей молодшого шкільного віку за допомогою оптимізації їх рухової активності засобами спортивних танців і визначались показники фізичного розвитку, фізичної підготовленості та рівня соматичного розвитку молодших школярів.

На початок експерименту ми визначили антропометричні показники: довжину тіла, масу тіла, кистьову динамометрію сильнішої руки та силовий індекс. Аналіз показав, що і у хлопців, і у дівчат 8-9 років контрольної та експериментальної груп середні показники зросту і маси тіла відповідали віковій нормі. Середні показники силового індексу свідчили, що рівень сили згиначів нижче вікової норми. Достовірних розбіжностей за показниками фізичного розвитку у дітей конт-

рольної та експериментальної груп не спостерігалось ($p>0,05$).

Рівень фізичної підготовленості молодших школярів було визначено за тестами: біг на 30 м, с; стрибок у довжину з місця, см; нахил тулуба вперед з положення сидячи, см; човниковий біг 4x9 м, с; чергування ходьби та бігу без урахування часу, м. Аналіз показників фізичної підготовленості показав, що до експерименту і у дівчат, і у хлопців 8-9 років контрольної та експериментальної груп середні показники гнучкості відповідали середньому рівню розвитку, витривалість, швидкісно-силові якості та координація відповідали рівню нижчий за середній. На початок експерименту достовірних розбіжностей у групах не спостерігалось ($p>0,05$).

Аналіз функціонального стану дітей контрольної і експериментальної груп показав, що показники серцево-судинної системи як у дівчат, так і у хлопців 8-9 років до експерименту відповідали віковій нормі. Оцінка фізичної робото здатності за показниками індексу Руф'є була "задовільна". Показники індексу Робінсона відповідали рівню нижчий за середній. Функціональний стан дихальної системи за показниками життєвого індексу був нижче за середній. Достовірних розбіжностей за показниками функціональної підготовленості у дітей молодшого шкільного віку в контрольній та експериментальній групах не спостерігалось ($p>0,05$).

Аналіз результатів рівня соматичного здоров'я (за Апанасенком, 1992) свідчить, що серед дітей експериментальної групи на початок експерименту низький рівень здоров'я спостерігався у 28,57% хлопців і 28,57% дівчат, нижчий за середній – у 50,00% хлопців і 57,14% дівчат і середній рівень здоров'я – у 21,43% хлопців і 14,29% дівчат. У дітей контрольної групи на початок експерименту низький рівень здоров'я спостерігався у 21,43% хлопців і

Таблиця 1

**Модель структури заняття зі спортивних танців у групі
подовженого дня дітей молодшого шкільного віку**

Підготовча частина		Основна частина						Заклучна частина		Обсяг навантаження
Загально-розвиваючі вправи		Перший блок		Другий блок		Третій блок		Відновлювальний компонент		
час	ЧСС	час	ЧСС	час	ЧСС	час	ЧСС	час	ЧСС	
10 хв	130-160 уд/хв	W, Ch, J		Партерний екзерсис		Музично-ритмічні вправи та ігри		5 хв	80-100 уд/хв	45 хв
		10 хв	150-170 уд/хв	10 хв	110-140 уд/хв	10 хв	140-170 уд/хв			

28,57% дівчат, нижчий за середній – у 57,14% хлопців і 64,29% дівчат і середній рівень здоров'я – у 21,43% хлопців і 7,14% дівчат.

Аналіз даних констатувального експерименту показав необхідність пошуку інноваційних підходів у системи фізичного виховання молодших школярів, які дозволять підвищити інтерес до занять фізичною культурою. Одним із ефективних засобів, що створить умови до формування у молодших школярів інтересу до фізичної культури, є використання спортивних танців.

Гімнастика до уроків в експериментальній групі проводилась протягом 15 хвилин щодня, перед початком уроків. Комплекс гімнастики складався з 6-8 вправ. Починалась гімнастика до уроків з ходьби або маршу під музичний супровід – музичний розмір 4/4, застосовувались елементи танців “Полька” (галоп праворуч, ліворуч, каблучки) або “Джайв” (шасе праворуч, ліворуч). Виконували їх в різному темпі: на кожний такт або через такт.

Вправи для плечового поясу та для м'язів тулуба виконувалися з використанням музики, – музичний розмір 4/4, (“Ча-ча-ча”) та 3/4 (“Повільний вальс”). У процесі виконання вправ увага приділялась виконанню вправ у ритм му-

зики. Навантаження варіювалось як за рахунок кількості, так і за рахунок зміни темпу виконання. Використовувались елементи танців “Ча-ча-ча” та “Повільного вальсу”.

Для посилення діяльності серцево-судинної та дихальної систем використовувались елементи танців “Полька” (стрибки, підскоки), “Джайв” (основний хід на місці, фолевей рок) – музичний розмір 2/4, 4/4.

Наприкінці гімнастички до уроків виконувались різноманітні рухи руками з музичним супроводом (“Повільний вальс”, музичний розмір 3/4). Вправи такого типу допомагали швидко врівноважити організм після виконання гімнастичних вправ, а музичний супровід сприяв розвитку музичності (ритмічності) дітей.

Для попередження втомлення і відновлення розумової работоздатності в експериментальній групі проводились фізкультхвилинки тривалістю 2-3 хвилини, виконувалось 3-4 вправи фронтальним методом. При проведенні фізкультхвилинки використовувались музичні інструменти та музичний супровід, що у багато разів підвищувало їх емоційне сприйняття. Дітям було запропоновано виконувати елементи різних танців – “Польки”, “Ча-

Ча-Ча”, “Джайву”, “Повільного вальсу”, імітувати та повторювати в русі рухи крил птахів, незграбного ведмеда, швидкої лисиці або зайця.

Для підвищення работоздатності з молодшими школярами експериментальної групи проводились рухливі перерви із застосуванням різних ігор під музичний супровід, елементів спортивних танців, музично-ритмічних вправ.

Під час виконання домашніх завдань в експериментальній групі проводились фізкультурні паузи, які тривали 3-5 хвилин і складались із 5-6 вправ.

Фізкультурні паузи розпочинались вправами на потягування з глибоким диханням, виконувались вправи руками з імітацією польота птахів або метеликів, з великою або малою амплітудою, вправа “дотягнутись до сонечка”, вправи на розслаблення, нахили корпусу, “пружинка” або напівприсідання, кроки в бік, вперед або назад із танцю “Повільний вальс”, імітуючи рух маятника. Кожний рух виконувався на один такт під музичний супровід (музичний розмір 3/4). Іншого разу застосовувались деякі фігури і елементи танцю “Ча-ча-ча” або танцю “Полька”.

В групі подовженого дня для

Таблиця 2

Показники фізичного розвитку дітей 8-9 років контрольної та експериментальної груп до та після експерименту

№ з/п	Показники	Вік	Стать	n	x ± S		n	x ± S	
					КГ			ЕГ	
					до	після		до	після
1.	Довжина тіла, см	8	Хлопці	6	133,18±2,21	133,56±2,93	7	132,75±2,56	133,17±2,12
		9		8	136,25±2,44	137,15±2,71	7	135,87±2,34	136,28±2,34
		8	Дівчата	5	132,45±2,48	133,26±2,93	6	132,28±2,71	133,27±2,12
		9		9	135,07±3,01	136,81±2,36	8	134,59±3,05	135,94±2,23
2.	Маса тіла, кг	8	Хлопці	6	30,76±1,65	31,32±0,44	7	31,44±1,53	32,25±0,25
		9		8	32,47±0,89	33,12±0,78	7	32,39±1,03	33,24±0,25
		8	Дівчата	5	27,45±1,27	28,12±0,84	6	27,62±1,44	28,05±0,65
		9		9	28,84±0,94	29,24±0,66	8	28,63±0,85	29,17±1,18
3.	Кистьова динамометрія сильнішої руки, кг	8	Хлопці	6	14,78±0,21	15,07±0,14	7	14,81±0,18	15,91±0,14*
		9		8	15,68±0,25	16,35±0,15	7	15,82±0,19	17,34±0,31*
		8	Дівчата	5	12,75±0,23	13,01±0,14	6	12,55±0,27	13,26±0,14*
		9		9	13,27±0,16	13,45±0,49	8	13,18±0,23	14,12±0,35*
4.	Силовий індекс, %	8	Хлопці	6	49,67±1,04	49,89±0,38	7	49,45±0,98	51,87±0,29*
		9		8	50,09±0,87	50,38±0,11	7	49,75±0,68	52,55±0,31*
		8	Дівчата	5	44,98±1,12	46,01±1,16	6	45,40±1,04	48,04±0,35*
		9		9	45,91±1,01	46,57±0,85	8	46,01±0,74	48,61±0,24*

Примітка: * - $p < 0,001$ у порівнянні з величинами показників, зареєстрованих у контрольній та експериментальній групах на початку і в кінці експерименту.

експериментальної групи проводились заняття зі спортивного танцю. Вони склалися з підготовчої, основної та заключної частин. Модель структури заняття зі спортивних танців у позаурочний час для експериментальної групи дітей молодшого шкільного віку надано в таблиці 1.

У підготовчій частині виконувались нескладні елементи, що були засвоєні раніше, такі як: сполучення бігу, ходьби, стрибків, елементів хореографії з поступово зростаючим, але помірним навантаженням.

В основній частині заняття зі спортивних танців робота була спрямована на розвиток і вдосконалення різних сторін фізичної та психологічної підготовленості, вивчення та вдосконалення елементів латиноамериканської або європейської програми танців.

Тривалість основної частини заняття залежала від характеру та методики виконання вправ і величини навантаження.

У першому блоці діти знайомились і опановували елементи спортивних танців, таких як: "Повільний вальс", "Ча-ча-ча", "Джайв", "Полька".

У другому блоці застосовувались вправи на підлозі (або партерний екзерсис): вправи для рук і ніг; вправи для розвитку гомілко-ступеневого та стегнового суглобів; вправи для розвитку гнучкості корпусу; вправи на зміцнення м'язів черевного преса і спини; вправи для розвитку виворотності і кроку. Пропонувались вправи, які мають умовні ігрові назви, несуть образний наслідувальний характер.

У третьому блоці дітям було запропоновано виконання музич-

но-ритмічних ігор. Використовувалися такі ігри: сюжетно-рольові ігри, рухливі ігри, загальні ігри для створення довірливих відносин у групі; ігри, спрямовані на розвиток уваги дитини до самої себе, своїх почуттів; ігри на розвиток слуху, почуття ритму; ігри на розвиток швидко-силової витривалості; ігри, розвиваючі переважно навички уваги; ігри, розвиваючі переважно швидкість; ігри на розвиток координаційних здібностей; ігри для розвитку фізичних якості. За допомогою музично-ритмічної підготовки в третьому блоці вирішувалися такі завдання: розвиток функцій організму дитини, спрямовані на удосконалення його здібностей і зміцнення здоров'я; формування важливих музично-рухових вмінь, навичок і надбання спеціальних знань, вольових, естетич-

Таблиця 3

Показники фізичної підготовленості дітей 8-9 років контрольної та експериментальної груп до та після експерименту

№ з/п	Показники	Вік	Стать	n	x ± S		n	x ± S	
					КГ			ЕГ	
					до	після		до	після
1.	Стрибок у довжину з місця, см	8	Хлопці	6	111,34±3,56	118,56±2,93*	7	112,84±2,43	123,47±2,12*
		9		8	118,64±2,78	124,75±2,31*	7	119,05±3,18	129,25±2,34*
		8	Дівчата	5	98,70±1,39	100,27±1,84	6	99,01±2,06	107,43±1,89*
		9		9	108,07±2,43	111,24±2,34	8	107,94±2,39	116,36±2,13*
2.	Біг на 30 м, с	8	Хлопці	6	7,15±0,63	6,74±0,44*	7	7,19±0,55	6,45±0,25*
		9		8	6,74±0,43	6,51±0,23*	7	6,71±0,38	6,15±0,23*
		8	Дівчата	5	7,57±0,34	7,44±0,28	6	7,52±0,42	6,83±0,18*
		9		9	6,81±0,27	6,65±0,26	8	6,79±0,37	6,32±0,15*
3.	Човниковий біг 4x9 м, с	8	Хлопці	6	13,31±0,12	13,22±0,14	7	13,36±0,16	12,51±0,14*
		9		8	12,87±0,14	12,64±0,17	7	12,91±0,26	12,17±0,24*
		8	Дівчата	5	13,86±0,19	13,62±0,21	6	13,72±0,37	13,07±0,12*
		9		9	13,25±0,38	13,01±0,32	8	13,31±0,31	12,64±0,51*
4.	Чергування ходьби та бігу без урахування часу, м	8	Хлопці	6	720,23±4,34	750,31±3,38	7	730,13±4,25	880,47±4,29*
		9		8	826,49±5,17	857,29±4,23	7	830,47±5,26	950,46±2,54*
		8	Дівчата	5	640,55±4,55	680,24±4,24*	6	650,05±4,31	750,12±4,27*
		9		9	725,78±4,72	750,87±4,03	8	749,29±5,01	840,72±2,76
5.	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	8	Хлопці	6	3,51±0,06	3,75±0,04*	7	3,86±0,05	5,32±0,07*
		9		8	4,45±0,21	4,78±0,16*	7	4,28±0,14	5,77±0,19*
		8	Дівчата	5	5,47±0,18	6,18±0,29*	6	5,59±0,15	8,68±0,21*
		9		9	6,84±0,19	7,34±0,14*	8	6,91±0,13	9,41±0,33*

Примітка: * - $p < 0,001$ у порівнянні з величинами показників, зареєстрованих у контрольній та експериментальній групах на початку і в кінці експерименту

них якостей, розвиток пам'яті, уваги, кругозору, загальної культури поведінки; виховання комплексу музично-рухових якостей, що забезпечують основу для всебічного фізичного розвитку тих, хто займається; вміння виконувати вправи під музику; вдосконалення та закріплення отриманих рухових вмінь і навичок в узгоджуванні рухів з музикою.

Заключна частина складалась із вправ, що сприяли зниженню збудження від попередньої роботи, створювались умови для ефективного протікання відновлювальних процесів. Для приведення організму до оптимального функціонального стану для

наступної діяльності рекомендувались дихальні вправи, ігри для зняття фізіологічного збудження та зміни напруги окремих груп м'язів (різні варіанти пересування з поступовим зниженням темпу, вправи на розслаблення м'язів): заспокійливі рухливі ігри; ігри на увагу: "Тиша", "Придумай сам".

У системі загальної середньої освіти дітям молодшого шкільного віку експериментальної групи було запропоновано вивчати танці "Повільний вальс", "Ча-ча-ча" і "Джайв". Як допоміжна підготовка використовувався танець "Полька".

Перше знайомство з танцями європейської або латиноамери-

канської програм діти починали з того, що слухали музику і знайомились з музичним розміром. В танці "Повільний вальс" застосовувалась музика за музичним розміром 3/4, в танці "Ча-ча-ча" і в "Джайві" – 4/4.

Для знайомства з ритмом і музичним розміром танців, в якості допоміжної вправи, використовувалось плескання долонями в різних варіаціях. Увага при виконанні цих вправ приділялась тому, щоб діти чітко робили плескання на той чи інший рахунок музики.

Разом з опануванням ритму в різних танцях у дітей створювали уявлення про правильне виконання кроків у кожному з них. Для

Таблиця 4

Показники функціональної підготовленості дітей 8-9 років контрольної та експериментальної груп до та після експерименту

№ з/п	Показники	Вік	Стать	n	x ± S		n	x ± S	
					КГ			ЕГ	
					до	після		до	після
1.	ЖСЛ, мл	8	Хлопці	6	1571,23±6,59	1600,56±6,93*	7	1594,00±6,17	1710,47±6,12*
		9		8	1674,38±4,98	1702,43±5,39*	7	1687,29±5,12	1812,35±6,07*
		8	Дівчата	5	1262,19±5,26	1287,56±6,05*	6	1259,01±2,06	1366,28±5,43*
		9		9	1326,44±5,09	1365,21±5,17*	8	1318,35±4,72	1412,67±4,23*
2.	ЧСС, уд/хв ⁻¹	8	Хлопці	6	84,15±0,04	82,25±0,44	7	83,67±0,03	81,12±0,43
		9		8	83,12±0,12	81,29±0,26	7	83,19±0,25	80,03±0,19
		8	Дівчата	5	84,18±0,23	83,19±0,28	6	84,22±0,42	81,05±0,31
		9		9	83,24±1,02	82,26±0,27	8	83,16±0,34	81,06±0,27
3.	АТсист., мл.рс	8	Хлопці	6	104,87±0,36	105,06±0,51	7	104,16±0,75	105,84±0,37
		9		8	105,54±0,78	105,87±0,25	7	105,78±0,42	106,45±0,28
		8	Дівчата	5	104,35±0,45	105,24±0,43	6	104,02±0,37	105,01±0,24
		9		9	104,01±0,47	105,41±0,26	8	104,75±0,49	105,65±0,43
4.	Життєвий індекс, мл • кг ⁻¹	8	Хлопці	6	50,97±0,56	51,16±0,38*	7	51,18±0,25	53,06±0,29*
		9		8	51,09±0,32	51,64±0,45*	7	51,03±0,87	54,52±0,09*
		8	Дівчата	5	45,68±0,44	45,97±0,27*	6	45,58±4,31	48,71±0,22*
		9		9	46,07±1,27	46,25±0,46*	8	45,69±1,13	48,43±0,41*
5.	Індекс Робінсона, у.о	8	Хлопці	6	87,67±1,16	86,74±1,14	7	87,42±1,26	85,20±1,09
		9		8	86,06±1,27	85,64±1,28	7	86,44±0,78	85,07±1,27
		8	Дівчата	5	86,74±1,17	86,50±1,20	6	87,05±0,15	85,17±1,17
		9		9	86,58±1,03	86,27±1,34	8	87,03±1,01	85,31±1,14
6.	Проба Руф'є, у.о.	8	Хлопці	6	11,03±0,41	9,56±0,38*	7	10,95±0,24	8,28±0,28*
		9		8	10,47±0,12	9,34±0,24*	7	10,56±0,17	8,05±0,13*
		8	Дівчата	5	10,83±0,12	10,22±0,34*	6	10,29±0,15	8,19±0,25*
		9		9	11,09±0,25	10,28±0,02*	8	10,27±0,21	8,16±0,04*

Примітка: * - $p < 0,001$ у порівнянні з величинами показників, зареєстрованих у контрольній та експериментальній групах на початку і в кінці експерименту

цього підбирались різні підвідні вправи, в залежності від особливостей виконання кроків в тому чи іншому танці.

В процесі занять спортивними танцями серед завдань, які вирішувалися в ході заняття, особливе місце відводилось оздоровчим завданням – формуванню постави, сприянню розвитку функціональних систем організму та розвитку рухових якостей. Планування фізичних навантажень здійснювалось з урахуванням фізіологічних особливостей адаптації дітей. Ко-

роткі навантаження чергувались з достатніми для відпочинку паузами, змінювався характер вправ (біг, стрибки, ігрова діяльність, елементи гімнастики), використовувалась велика кількість різноманітних рухових дій та їх часте чередування.

При проведенні занять використовувались індивідуальна, групова та фронтальна форми організації занять.

Дослідження Ротерс Т.Т. доводять, що вправи та заняття під музику позитивно впливають на

загальний емоційний стан дитини [21, 22]. Вільчковська А.Е. підкреслює, що музика приносить дітям радість, сприяє активному відпочинку, ефективно впливає на формування психомоторики, позитивних моральних якостей та естетики рухів [4]. Калініченко А.М. зазначає, що музика підвищує якість виконання рухів – виразність, ритмічність, координацію, формує у школярів активне творче сприйняття музики, здатність отримувати справжню естетичну насолоду від контакту

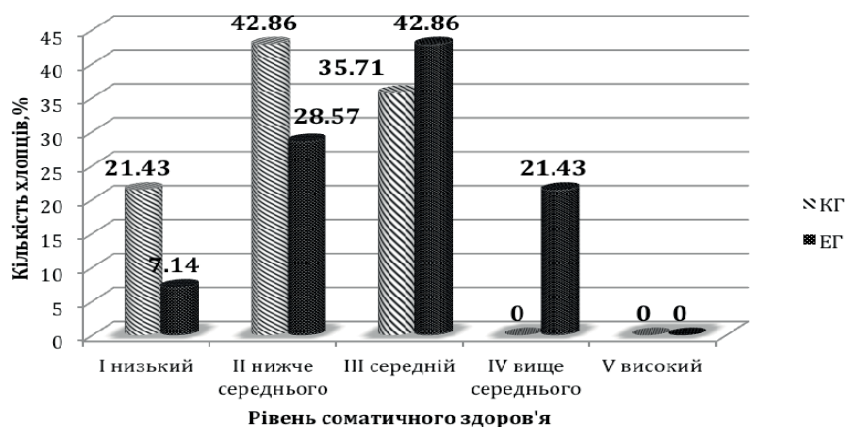


Рис. 1. Розподіл хлопців 8-9 років контрольної та експериментальної груп за рівнем соматичного здоров'я після експерименту

з музикою і уміння виразити її зміст в рухах [10].

Бартків О. доводить, що використання музики на заняттях фізичної культури ефективно впливає на реалізацію освітніх, виховних і розвивальних завдань уроку; сприяє формуванню не лише необхідного мінімуму знань, всебічній фізичній підготовці учнів, а й розвиває відчуття ритму, удосконалює моторику рухів, розвиває особисту творчість дітей під час виконання різноманітних вправ [2].

Кравчук Т.М., Голівець К.М.

визначають, що танцювальні вправи можуть сприяти розвитку сили, гнучкості, витривалості, координаційних здібностей, а також вихованню культури рухів, музичності, танцювальності й естетичного смаку [11].

Для визначення впливу занять спортивними танцями на фізичний стан дітей молодшого шкільного віку нами було проведено порівняльний аналіз показників фізичного розвитку, фізичної та функціональної підготовленості дітей 8-9 років до та після експерименту.

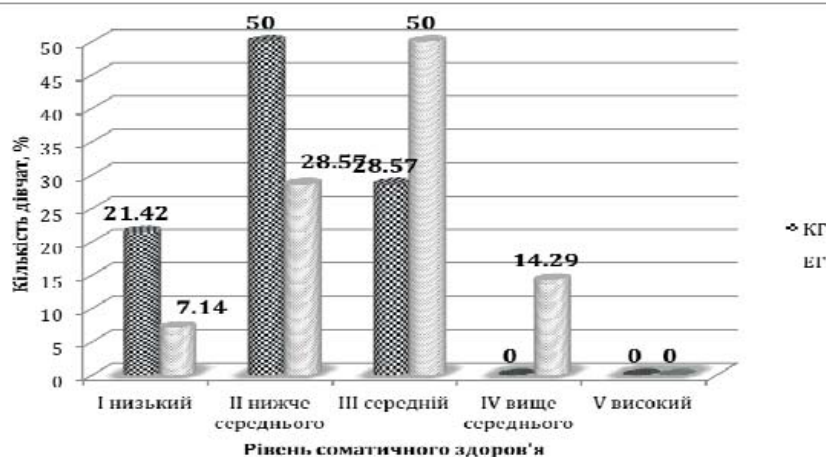


Рис. 2. Розподіл дівчат 8-9 років контрольної та експериментальної груп за рівнем соматичного здоров'я після експерименту

Після експерименту у дітей 8-9 років контрольної та експериментальної груп не відбулось достовірних змін за показниками довжини та маси тіла ($p > 0,05$). Наприкінці експерименту вони відповідали віковій нормі. Достовірне покращення спостерігалось у дітей 8-9 років експериментальної групи за показниками: кистьової динамометрії: у хлопців 8 років – на 6,91% ($p < 0,05$), у хлопців 9 років – на 5,76% ($p < 0,05$), у дівчат 8 років – на 5,35% ($p < 0,05$), у дівчат 9 років – на 6,65% ($p < 0,05$), та показниками силового індексу ($p < 0,05$) (табл. 2).

Аналіз фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку показав, що у хлопців контрольної групи після експерименту спостерігались достовірне покращення показників за тестами: «Стрибок у довжину з місця, см» ($p < 0,05$), «Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см» ($p < 0,05$). У дівчат контрольної групи спостерігалось достовірне покращення показників за тестами: «Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см»: у дівчат 8 років вони покращились на 11,49%, у дівчат 9 років – на 6,81% ($p < 0,05$) і тесту «Чергування ходьби та бігу без урахування часу, м» ($p < 0,05$). За показниками інших тестів теж спостерігались позитивні, але недостовірні зміни (табл. 3).

В експериментальній групі після експерименту спостерігалось достовірне покращення показників за всіма тестами ($p < 0,05$). Найбільше покращення показників відбулося в тестах: «Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см» – у юнаків 8 років – на 27,44% ($p < 0,05$), у хлопців 9 років на – 25,82% ($p < 0,05$), у дівчат 8 років – на 36,59% ($p < 0,05$), у дівчат 9 років – на 26,56% ($p < 0,05$) і «Чергування ходьби та бігу без урахування часу, м» – у хлопців 8 років – на 17,07% ($p < 0,05$), у хлопців 9 років – на 12,63% ($p < 0,05$), у дівчат 8 років – на

13,34% ($p < 0,05$), у дівчат 9 років – на 10,87% ($p < 0,05$) (табл. 3).

Після експерименту аналіз показників функціонального стану показав, що показники ЧСС і показники артеріального тиску у дітей 8-9 років контрольної і експериментальної груп відповідали віковій нормі.

У контрольній групі відбулось достовірне покращення показників індексу «Руф'є»: у хлопців 8 років – на 15,37% ($p < 0,05$), у хлопців 9 років – на 12,08% ($p < 0,05$), у дівчат 8 років – на 5,97% ($p < 0,05$), у дівчат 9 років – на 7,88% ($p < 0,05$), фізична роботоздатність оцінювалась як середня (табл. 4). За іншими показниками серцево-судинної та дихальної систем теж спостерігались позитивні, але недостовірні зміни.

В експериментальній групі у дітей 8-9 років достовірно покращилися показники дихальної системи: ЖЄЛ ($p < 0,05$) і життєвий індекс ($p < 0,05$). Показники проби Руф'є достовірно покращились: у хлопців 8 років – на 32,24% ($p < 0,05$), у хлопців 9 років – на 31,18% ($p < 0,05$), у дівчат 8 років – на 25,15% ($p < 0,05$), у дівчат 9 років – на 25,80% ($p < 0,05$), фізична роботоздатність оцінювалась як середня. Під впливом занять у дітей експериментальної групи функціональні можливості і резерви серцево-судинної системи за показником індексу Робінсона покращились і після експерименту відповідали середньому рівню (табл. 4).

Після експерименту в контрольній групі на 14,28% збільшилась кількість хлопців і на 21,43% збільшилась кількість дівчат із середнім рівнем здоров'я та на 7,14% зменшилась кількість дівчат з низьким рівнем здоров'я (рис. 1, 2).

В експериментальній групі у 21,43% хлопців і 14,29% дівчат після експерименту спостерігався рівень здоров'я вищий за середній, зменшилась на 21,43% кількість хлопців і на 21,42% кількість дівчат з низьким рівнем здоров'я та на 35,71% зросла кількість дівчат з рівнем здоров'я вищим за середній (рис. 1, 2).

Таким чином, використання спортивних танців у закладах загальної середньої освіти дозволяє в повній мірі вирішити навчально-виховні та оздоровчі завдання фізичного виховання школярів молодшого шкільного віку, сприяє вирішенню проблем дефіциту рухової активності дітей, дозволяє підвищити рівень їх фізичного стану.

Висновки

1. Оптимізація навчально-виховного процесу з фізичної культури в закладах загальної середньої освіти можлива за умови використання спортивних танців у різних формах в режимі дня дітей молодшого шкільного віку. В організації занять спортивними танцями доцільно застосовувати такі підходи: музично-танцювальні хвилинки, музично-танцювальні перерви, танцювальна ранкова гімнастика з елементами

спортивних танців, заняття спортивними танцями в групі подовженого дня.

2. Результати педагогічного експерименту показали, що у дітей молодшого шкільного віку, які займались різними формами фізкультурно-оздоровчих занять із застосуванням елементів спортивних танців, достовірно ($p < 0,05$) поліпшилися показники сили, витривалості, гнучкості та показники швидкісно-силових якостей за всіма тестами – на відміну від контрольної групи. Також в експериментальній групі достовірно покращились ($p < 0,05$) показники дихальної системи: ЖЄЛ і життєвий індекс. Показники проби Руф'є достовірно покращились ($p < 0,05$) у дітей і в експериментальній, і в контрольній групах.

3. Використання спортивних танців у закладах загальної середньої освіти дозволяє вирішувати питання, що пов'язані з дефіцитом рухової активності молодших школярів, формуванням мотивації до занять фізичною культурою, розвитком різнобічної гармонійної особистості та сприяє підвищенню рівня фізичного стану дітей молодшого шкільного віку.

Вдячності

Висловлюємо подяку адміністрації «КЗО НВО № 28» за надану можливість провести дослідження на базі закладу загальної середньої освіти.

Конфлікт інтересів

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

Література

1. Бабюк С.М. Формування інтересу до фізичної культури у молодших школярів шляхом використання нетрадиційних технологій. Вісник Кам'янець-подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2015. Вип. 8. С. 62-68.
2. Бартків О., Дмитрів С. Музика як засіб фізичного виховання школярів. Молодь і ринок. 2017. № 3(146) С. 36-40.

References

1. Babyuk S.M. Formuvannya Interesu do fizichnoi kulturi u molodshih shkolyariv shlyahom vikoristannya netraditsiynih tehnologiy. Visnik Kam'yanets-podil'skogo natsionalnogo universitetu Imeni Ivana Ogiienka. Fizichne vihovannya, sport i zdorov'ya lyudini. 2015. Vip. 8. S.62-68 [In Ukrainian].
2. Bartkiv O., Dmitriv S. Muzika yak zasib fizichnogo vihovannya shkolyariv. Molod i rinok. 2017.

3. Бермудес Д. Запровадження спецкурсу “Основи хореографії” у процес фахової підготовки майбутніх вчителів фізичної культури. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2017. № 8 (72). С. 126-136.
4. Вільчовська А. Застосування музики на уроках фізичної культури (з досвіду польських загальноосвітніх шкіл) [Електронний ресурс]. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2014. Вип. 118(1). С. 50-53.
5. Грицишина Т.Р. Технічна підготовка спортсменів – танцюристів на основі підвидних вправ та опорних точок фігур програми STUDENT : дис... на здобуття наукового ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.01. Львів, 2007. 213 с.
6. Демидова О.Н. Физическая подготовка спортсменов-танцоров на этапе специализированной базовой подготовки в годичном цикле. Материалы VI Международной научно-практической конференции молодых ученых [«Молодежь – науке. Актуальные проблемы теории и методики физической культуры и спорта»]. Минск, 2013. Ч. 3. С. 120-122.
7. Демідова О., Люльченко О. Підвищення фізичного стану молодших школярів 7-8 років засобами рухливих ігор. Спортивний вісник Придніпров'я. Дніпро, 2016. № 3. С. 48-53.
8. Джала Т.Р. Опорні точки у вивченні базових фігур та елементів у спортивних танцях. Молода спортивна наука України: зб. наук. статей. Львів: ЛДІФК, 2000. С. 215-254.
9. Дятленко С.М. Фізична культура в школі: 5-11 класи : методичний посібник. Київ: Літера ЛТД. 2011. 176 с.
10. Калініченко О.М. Особливості музичного супроводу на уроках фізичної культури з використанням комплексів аеробіки в школі. Проблеми фізичного виховання і спорту. 2011. № 3. С. 73-75.
11. Кравчук Т.М. Голівець К.М. Особливості використання танцювальних вправ у фізичному вихованні старшокласниць. Теорія та методика фізичного виховання. 2015. № 4. С. 11-16
12. Калужна О. Фізична підготовка у тренувальному процесі спортсменів-танцюристів на етапі попередньої базової підготовки. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2010. № 2. С. 12-16.
13. Кошелєв С.Н. Биомеханика спортивного танца. Москва : Печатный двор, 2006. 62 с.
14. Лебедева, В. Хореографія на уроках фізичної культури як засіб формування естетичної культури молодших школярів. Нова педагогічна думка. 2013. № 4. С. 145-146.
15. Москаленко Н.В. Фізичне виховання молодших №3(146) S. 36-40 [In Ukrainian].
3. Bermudes D. Zaprovdzhennya spetskursu “Osnovi horeografiiyi” u protses fahovoyi pidgotovki maybutnih vchiteliv fizichnoyi kulturi. Pedagogichni nauki: teoriya, istoriya, innovatsiyni tehnologiyi. 2017. №8 (72). S 126-136 [In Ukrainian].
4. Vilchkovska A. Zastosuvannya muziki na urokah fizichnoyi kulturi (z dosvidu polskih zagalnoosvitnih shkil) [Elektronniy resurs]. Visnik Chernigivskogo natsionalnogo pedagogichnogo universitetu. Ser.: Pedagogichni nauki. Fizichne vihovannya ta sport. 2014. Vip. 118(1). S. 50-53 [In Ukrainian].
5. Gritsishina T.R. Tehnichna pidgotovka sportsmeniv – tantsyuristiv na osnovi pidvidnih vprav ta opornih tochok figur programi STUDENT : dis... na zdobuttya naukovoogo stupenya kand. nauk z fizichnogo vihovannya i sportu: 24.00.01. Lviv, 2007. 213 s. [In Ukrainian].
6. Demidova O.M. Fizicheskaya podgotovka sportsmenov-tantsorov na etape spetsializirovannoy bazovoy podgotovki v godichnom tsikle. Materialyi VI Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii molodyih uchenyih. «Molodezh – nauke. Aktualnyie problemy teorii i metodiki fizicheskoy kulturyi i sporta». Minsk, 2013. Ch. 3. S. 120-122. [In Russian].
7. Demidova O., Lyulchenko O. Pidvischennya fizichnogo stanu molodshih shkolyariv 7-8 roktiv zasobami ruhlyvih igor. Sportivniy visnik Pridniprov'ya. Dnipro, 2016. № 3. S. 48-53 [In Ukrainian].
8. Dzhalo T.R. Oporni tochki u vivchenni bazovih figur ta elementiv u sportivnih tantsyah. Moloda sportivna nauka Ukrayini: zb. nauk. statey. Lviv: LDIFK, 2000 . S. 215-254 [In Ukrainian].
9. Dyatlenka, S.M. Fizichna kultura v shkoli: 5-11 klasi : metodichniy posibnik. Kiyiv: Litera LTD. 2011. s. 176.
10. Kalinichenko O.M. Osoblivosti muzichnogo suprodu na urokah fizichnoyi kulturi z vikoristanniam kompleksiv aerobiki v shkoli. Problemi fizichnogo vihovannya i sportu. 2011. № 3. S. 73-75 [In Ukrainian].
11. Kravchuk T.M. Golivets K.M. Osoblivosti vikoristannya tantsyuvialnih vprav u fizichnomu vihovanni starshoklasnits. Teoriya ta metodika fizichnogo vihovannya. 2015. № 4. S. 11-16 [In Ukrainian].
12. Kaluzhna O. Fizichna pidgotovka u trenuvalnomu protsesi sportsmeniv-tantsyuristiv na etapi poperednoyi bazovoyi pbdgotovki. Teoriya i metodika fizichnogo vihovannya i sportu. 2010. № 2. S. 12-16 [In Ukrainian].
13. Koshelev S.N. Biomehanika sportivnogo tantsa. Moskva : Pечатniy dvor, 2006. 62 s. [In Russian].
14. Lebedeva, V. Horeografiya na urokah fizichnoyi

- школярів. Дніпропетровськ: Інновація, 2014. 372 с.
16. Москаленко Н.В., Демідова О.М. Спортивні танці для дітей: інноваційні підходи. Дніпро: Інновація, 2016. 198 с.
17. Оновлення програм для базової загальної і середньої освіти. Режим доступу: <https://www.ed-era.com> (Updating of programs for basic general and secondary education. Retrieved from: <https://www.ed-era.com>)
18. Осадців Т.П. Сучасні підходи, щодо підготовки юних танцюристів на етапі початкової спортивної підготовки (узагальнення досвіду тренерів зі спортивних танців). Молода спортивна наука України: зб. наук. праць в галузі фізичної культури та спорту. Львів: Панорама, 2004. Т.1. Вип. 8. С. 293-296
19. Пашинська Л.В. Створення сучасного танцю – творчий пошук та втілення навітряних сценічних тенденцій : методичний посібник. Кам'янець-Подільський. 2017. 105 с.
20. Рот З.Я. Танцы в начальной школе: прак. пособие. Москва: Айр пресс, 2006. С. 3-5.
21. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика: учеб. пособие. Москва: Просвещение, 1989. 171 с.
22. Ротерс Т. Стан духовного розвитку школярів у процесі взаємодії фізичного і естетичного виховання. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць за редакцією проф. Єрмакова С.С. Харків: ХДАДМ (ХХІІ), 2006. № 4. С. 158-161.
23. Тракалюк Т., Еременко О. Особливості вдосконалення фізичної підготовки кваліфікованих спортсменів у спортивних танцях на етапі спеціалізованої базової підготовки. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2016. № 4. С. 16-19.
24. Alex Moore Ballroom dancing. New York : Taylor&Francis, 2002. 308 p.
25. Bajek M., K. Andrew R. Richards & James Ressler Benefits of Implementing a Dance Unit in Physical Education Journal for Physical and Sport Educators. 2015. Vol. 28. P. 43-45.
26. Bremer Z. Dance as a form of exercise. Br J Gen. 2007. 57(535). 166 p. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2043351/>
27. Chiodera, P, Volta, E., Gobbi, G., Milioli, M.A., Mirandola, P., Bonetti, A., Delsig-nore, R., Bernasconi, S., Anedda, A. & Vitale, M. Specifically designed physical exercise programs improve children's motor abilities. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 2008. 18(2). P. 179-187.
28. Colella D., Antala B., Epifani S. Physical Educa-
kulturi yak zasib formuvannya estetičnoy kulturi molodshih shkolyariv. Nova pedagogichna dumka. 2013. №4. S. 145-146 [In Ukrainian].
15. Moskalenko N.V. Fizichne vihovannya molodshih shkolyariv. Dnipropetrovsk: Innovatsiya, 2014. 372 s. [In Ukrainian].
16. Moskalenko N.V., Demidova O.M. Sportivni tantsi dlya ditey: Innovatsiyini pidhodi. Dnipro: Innovatsiya, 2016. 198 s. [In Ukrainian].
17. Onovlennya program dlya bazovoyi zagalnoyi i serednoyi osviti. Rezhim dostupu: <https://www.ed-era.com> (Updating of programs for basic general and secondary education. Retrieved from: <https://www.ed-era.com>) [In Ukrainian].
18. Osadtsiv T. P. Suchasni pidhodi, schodo pidgotovki yunih tantsyuristiv na etapi pochatkovoyi sportivnoyi pbdgotovki (uzagalnennya dosvbdv trenerbv zb sportivnih tantsbv). Moloda sportivna nauka Ukrayini: zb. nauk. prats v galuzb fbzichnoyi kulturi ta sportu. Lvbv: Panorama, 2004. T.1. Vip. 8. S. 293-296 [In Ukrainian].
19. Pashinska L.V. Stvorennya suchasnogo tantsyu – tvorchiy poshuk ta vtillennya navitnih stsenichnih tendentsiy : metodichniy posibnik. Kam'yanets-Podblskiy. 2017. 105 s. [In Ukrainian].
20. Root Z. Tantsyi v nachalnoy shkole : prakt. posobie. Moskva : Ayr press, 2006. S. 3-5. [In Russian].
21. Roters T.T. Muzyikalno-ritmicheskoe vospitanie i hudozhestvennaya gimnastika : ucheb. posobie. Moskva: Prosveschenie, 1989. 171 s. [In Russian].
22. Roters T. Stan duhovnoho rozvitku shkolyariv u protsesi vzaemodiyi fizichnoho y estetičnoho vihovannya. Pedagogika, psihologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnoho vihovannya i sportu. Zb. nauk. prats za redaktsieyu prof. Ermakova S.S. Harkiv: HDADM (HHPI), 2006. № 4. S. 158-161 [In Ukrainian].
23. Trakalyuk T., Eremenko O. Osoblivosti vdoskonalennya fizichnoyi pidgotovki kvaliflkovanih sportsmeniv u sportivnih tantsyah na etapi spetsializovanoyi bazovoyi pidgotovki. Teoriya b metodika fizichnoho vihovannya i sportu. 2016. № 4. S. 16-19 [In Ukrainian].
24. Alex Moore Ballroom dancing. New York : Taylor&Francis, 2002. 308 p. [In English].
25. Bajek M., K. Andrew R. Richards & James Ressler Benefits of Implementing a Dance Unit in Physical Education Journal for Physical and Sport Educators. 2015. Vol. 28. P. 43-45. [In English].
26. Bremer Z. Dance as a form of exercise. Br J Gen. 2007. 57(535). 166 p. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2043351/>[In English].
27. Chiodera, P, Volta, E., Gobbi, G., Milioli, M.A., Mirandola, P., Bonetti, A., Delsig-nore, R., Bernasconi, S., Anedda, A. & Vitale, M. Specifically designed physical exercise programs improve

- tion in Primary School Researches – Best Practices – Situation : Pensa Multimedia Edbnore. 2017. P. 293-306. https://www.researchgate.net/publication/320064806_Physical_Education_in_Primary_School_Researches_-_Best_Practices_-_Situation
29. Fintoff A. Targeting Mr average : participation, gender equity and school sport partnerships. *Sport, Education and Society*. 2008. Vol. 13, № 4, pp. 393-411. doi: 10.1080/13573320802445017
30. Franklin E. *Conditioning for dance*. Champaign: Human Kinetics, 2004. VIII, 240p.
31. Hirtz, P. & Starosta, W. Sensitive and critical periods of motor co-ordination de-velopment and its relation to motor learning. *Journal of Human Kinetics*, 2002. 2. P. 19-28.
32. Hughes M. *The Pocket Guide to Ballroom Dancing*. South Yorkshire, United Kindom: Pen&Sword Books Ltd. 2011. 192 p.
33. Kriemler, S., Meyer, U., Martin, E., van Sluijs, E.M.F., Andersen, L. B. & Martin, B.W. Effect of school-based interventions on physical activity and fitness in children and adolescents: a review of reviews and systematic update. *British Journal Sports Medicine*, 2011. 45(11), P. 923-930.
34. Laird W. *Technique of Latin dancing*. Brighton : International dance publications, 1990. 183 p.
35. Larsson, H., Karlefors, I. (2015) Physical education cultures in Sweden: fitness, sports, dancing ... learning?. *Sport, Education and Society*. doi:10.1080/13573322.2014.979143
36. Marion J. *Ballroom Dance and Glamour*. London, United Kindom : Bloomsbury Publishing PLS. 2014. 120p.
37. Rustab H. *Dance in Physical Education: Experiences in Dance as Described by Physical Education Student Teachers*. *Nordic journal of dance*. 2012. 3. P. 15-29.
38. Sallis, J.F., McKenzie, T.L., Beets, M.W., Beighle, A., Erwin, H. & Lee, S. (2012). Physical education's role in public health: steps forward and backward over 20 years and HOPE for the future. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 2012. 83(2). P.125-135
39. Silvester V. *Modern Ballroom Dancing : All the steps you need to get you dancing*. London, United Kindom: Ebury Publishing. 2005. 339p.
40. Sollerhed, A.C. & Ejlertsson, G. Physical benefits of expanded physical education in primary school: findings from a 3-year intervention study in Sweden. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 2008. 18(1). P. 102-107.
41. Torun Mattsson and Suzanne Lundvall. The position of dance in physical education. *Sport, Education and Society*. 2013. doi. 10.1080 / 13573322.2013.837044.
- children's motor abilities. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 2008. 18(2). P. 179-187. [In English].
28. Colella D., Antala B., Epifani S. Physical Education in Primary School Researches – Best Practices – Situation : Pensa Multimedia Edbnore. 2017. P. 293-306. https://www.researchgate.net/publication/320064806_Physical_Education_in_Primary_School_Researches_-_Best_Practices_-_Situation [In English].
29. Fintoff A. Targeting Mr average : participation, gender equity and school sport partnerships. *Sport, Education and Society*. 2008. Vol. 13, №4, pp. 393-411 : <https://doi.org/10.1080/13573320802445017> [In English].
30. Franklin E. *Conditioning for dance*. Champaign: Human Kinetics, 2004. VIII, 240p. [In English].
31. Hirtz, P. & Starosta, W. Sensitive and critical periods of motor co-ordination de-velopment and its relation to motor learning. *Journal of Human Kinetics*, 2002. 2. P. 19-28. [In English].
32. Hughes M. *The Pocket Guide to Ballroom Dancing*. South Yorkshire, United Kindom : Pen&Sword Books Ltd. 2011. 192 p. [In English].
33. Kriemler, S., Meyer, U., Martin, E., van Sluijs, E.M.F., Andersen, L.B. & Martin, B.W. Effect of school-based interventions on physical activity and fitness in children and adolescents: a review of reviews and systematic update. *British Journal Sports Medicine*, 2011. 45(11), P. 923-930. [In English].
34. Laird W. *Technique of Latin dancing*. Brighton : International dance publications, 1990. 183 p.
35. Larsson, H., Karlefors, I. (2015) Physical education cultures in Sweden: fitness, sports, dancing ... learning?. *Sport, Education and Society*. doi:10.1080/13573322.2014.979143 [In English].
36. Marion J. *Ballroom Dance and Glamour*. London, United Kindom : Bloomsbury Publishing PLS. 2014. 120p.
37. Rustab H. *Dance in Physical Education: Experiences in Dance as Described by Physical Education Student Teachers*. *Nordic journal of dance*. 2012. 3. P. 15-29. [In English].
38. Sallis, J.F., McKenzie, T.L., Beets, M.W., Beighle, A., Erwin, H. & Lee, S. (2012). Physical education's role in public health: steps forward and backward over 20 years and HOPE for the future. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 2012. 83(2). P.125-135 [In English].
39. Silvester V. *Modern Ballroom Dancing : All the steps you need to get you dancing*. London, United Kindom: Ebury Publishing. 2005. 339 p. [In English].
40. Sollerhed, A.C. & Ejlertsson, G. (2008). Physical benefits of expanded physical education in primary school: findings from a 3-year intervention study

42. William M. Roberts, Deniel J. Newcombe and Keith Davids Application of a constraints-led approach to pedagogy in schools: embarking on a journey to nurture physical literacy in primary physical education. *Physical Education and Sport Pedagogy*. 2019. Vol. 24. P. 162-175.
41. Torun Mattsson and Suzanne Lundvall. The position of dance in physical education. *Sport, Education and Society*. 2013. doi: 10.1080 / 13573322.2013.837044. [In English].
42. William M. Roberts, Deniel J. Newcombe and Keith Davids Application of a constraints-led approach to pedagogy in schools: embarking on a journey to nurture physical literacy in primary physical education. *Physical Education and Sport Pedagogy*. 2019. Vol. 24. P. 162-175. [In English].

Москаленко Наталья

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги 10, 49094, Україна
e-mail: admin_infiz@ukr.net, тел. +38(056)731-96-89

Демідова Оксана

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги 10, 49094, Україна
e-mail: admin_infiz@ukr.net, тел. +38(056)731-96-89

Бодня Вікторія

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги 10, 49094, Україна
e-mail: admin_infiz@ukr.net, тел. +38(056)731-96-89