

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ХОРЕОГРАФІЄЮ НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ДІВЧАТОК 12 РОКІВ

Мірошніченко В. І.¹, Ніжевська Т. В.²

Харківський національний педагогічний університет

ім. Г. С. Сковороди¹,

КЗ “Харківська гуманітарно-педагогічна академія” ХОР², м. Харків

В системі позашкільних закладів освіти визначальним є забезпечення виховання здорової, фізично розвиненої особистості. Важливим засобом реалізації поставленого завдання є залучення підростаючого покоління до хореографічного мистецтва. На заняттях танцями вихованців не лише вчать розуміти і створювати прекрасне, а також розвивають образне мислення і фантазію, зміцнюють опорно-руховий апарат, розвивають гнучкість, стрибучість, координованість, спеціальну витривалість, що, в свою чергу, позитивно впливає на серцево-судинну і дихальну системи.

Т. Т. Ротерс, 2002; Ю. В. Голенкова, Н. І. Пальчук, 2014 та ін. рекомендують танцювальні вправи застосовувати в якості інноваційних технологій для покращення здоров'я, з метою фізичного та естетичного виховання школярів.

У нашому дослідженні взяли участь дві групи дівчаток по 10 осіб в кожній. Дівчатка експериментальної групи (ЕГ), окрім уроків фізичної культури відвідували двічі на тиждень гурткові заняття з хореографії тривалістю дві академічні години. Досліджувані контрольної групи (КГ), відвідували лише традиційні уроки фізичної культури.

Встановлено, що за результатами показників фізичної підготовленості 90-100% дівчаток ЕГ в більшості тестів мають «високий» рівень компетентності, а середні та низькі показники – відсутні. У дівчаток КГ переважає достатній, середній та низький рівень компетентності. За результатами виконання проби Ромберга у ЕГ рівновагу утримують 90% дівчаток, не утримують 10%, у КГ відповідно 70% та 30%. Показники виконання теплінг тесту вказують на те, що 70% дівчаток ЕГ можуть працювати у швидкому темпі. У дівчаток КГ 40% можуть працювати у повільному темпі, а 50% у помірному темпі.

У результаті дослідження доведено, що дівчатка, які займаються у хореографічному гуртку, мають кращі показники фізичної підготовленості у порівнянні з тими, що відвідують тільки уроки фізичної культури.

Література:

1. Голенкова Ю. В., Пальчук Н. І. Вплив засобів ритміки і хореографії на фізичну підготовленість дітей молодшого шкільного віку. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2014. №3. С.39 – 43. DOI: 10.17309/tmf.v.2014.3.

2. Ротерс Т. Т. Теорія і методика розвитку особистості школяра у взаємодії фізичного та естетичного виховання : автореф.дис. ... докт. пед. наук : 13.00.01 / Роттерс Тетяна Тихонівна. Харків, 2002. 50 с.