

was organized and took place in the process of solving educational problems. According to each lesson, a number of tasks were developed and proposed. The effectiveness of defined and justified pedagogical conditions is evidenced by the positive changes in the development of observancy and formation of natural sciences competence of primary school pupils.

Key words: *competence, natural sciences competence, observation, experiments, primary school pupils, pedagogical conditions, ascertaining experiment, molding stage of experiment.*

УДК 7967012.68-793.3

Людмила Максименко

Сумський державний педагогічний
університет імені А. С. Макаренка
ORCID ID 0000-0002-8481-6925

Ангеліна Мирна

Національний університет «Запорізька політехніка»
ORCID ID 0000-0001-5639-1934

Олена Присяжнюк

Національний університет «Запорізька політехніка»
ORCID ID 0000-0001-7634-1694

Данило Мантулін

Сумський державний педагогічний
університет імені А. С. Макаренка
ORCID ID 0000-0002-0385-6686

DOI 10.24139/2312-5993/2021.07/055-064

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ПОЧАТКІВЦІВ У СПОРТИВНИХ БАЛЬНИХ ТАНЦЯХ ПРОТЯГОМ РІЧНОГО МАКРОЦИКЛУ

Фізична культура і спорт у сучасному світі переважно розглядається як засіб оптимізації фізичного стану людини. Не є конструктивним підхід, що спрямований на сам спортивний результат, коли комплексно не використовуються засоби для фізичного, технічного, психічного вдосконалення. Запропоновані заняття зі спортивних бальних танців для дітей старшого дошкільного віку не замінюють і не виключають обов'язкових занять фізичною культурою відповідно до державних програм виховання і розвитку дитини. Маємо на увазі впровадити в навчально-тренувальний процес на початковому етапі підготовки тренувальні заняття зі спортивних бальних танців. Такі заняття сприятимуть не лише засвоєнню техніки основних рухів виконання спортивних танців, але й покращенню фізичної підготовленості юних спортсменів.

Ключові слова: *фізична підготовка, початківці, спортивні бальні танці, річний макроцикл.*

Постановка проблеми. Ранній етап життя є важливим періодом для кожного з нас. У цей проміжок часу активно відбувається фізичний розвиток, формується стан здоров'я молодого організму. У дошкільному віці формуються рухові вміння і навички (Демідова, 2016). Однак, статистичні дані вказують на негативну тенденцію зниження показників, що визначають стан здоров'я, фізичний розвиток, фізичну підготовленість

початківців (Авілкіна, 2006). У наш час виникає необхідність модернізації змісту дошкільної освіти, у тому числі й фізичного виховання (Томенко, 2012). Така потреба змін викликана невітшними статистичними даними, зокрема тим фактом, що серед дитячого населення майже 83 % мають в анамнезі хоча б один діагноз хвороби, а кожна третя дитина має відхилення у стані фізичного чи психічного здоров'я. Тільки близько 17 % абсолютно здорових дітей (Богініч, 2013-2017; Круцевич, 2012-2018; Максименко, 2014-2019). Постійний процес оновлення системи освіти, у тому числі й фізичної культури та спорту, вимагає впровадження сучасних інноваційних підходів для збільшення рухової активності (РА) та мотивації до занять фізичною культурою, а в подальшому – спортом.

Аналіз актуальних досліджень. Фізична підготовленість знаходиться в безпосередній залежності і зв'язку з фізичним розвитком. Зокрема, під фізичним розвитком Є. Попов (2017) розуміє «безперервно протікаючий біологічний процес, що характеризується сукупністю морфологічних і функціональних властивостей організму, що відображає особливості його зростання й дозрівання». Фізичний розвиток як процес – це зміна форм і функцій організму у процесі природного біологічного розвитку та під впливом фізичних вправ. Дослідження теоретичної наукової інформації, що стосується питань удосконалення фізичної підготовки дошкільнят указує на потребу урізноманітнення засобів фізичної культури і спорту та мотивації їх до занять із елементами спорту (Конох, 2014). Останнім часом велику популярність має спортивні танці (Москаленко, 2016). Але питання впровадження засобів спортивних танців у навчально-тренувальний процес початківців недостатньо обґрунтоване, що й обумовлює актуальність нашого дослідження.

Мета дослідження – розробити та обґрунтувати структуру річного макроциклу фізичної підготовки початківців у спортивних бальних танцях.

Методи наукових досліджень. Для розв'язання поставлених завдань використовувалися такі методи дослідження: аналіз наукової і спеціальної літератури; педагогічні методи дослідження (спостереження, експеримент, тестування фізичних якостей); методи математичної статистики (Excel 2007, Statistika – 6.0).

Виклад основного матеріалу. Педагогічний експеримент був організований у Сумському обласному осередку Всеукраїнської громадської організації Асоціації сучасного та естрадного танцю України (СОО ВГО АСЕТУ). Учасниками нашого дослідження були початківці 5-6 років у кількості 20 осіб. У контрольній групі всі організаційні форми занять проводилися згідно

нормативної програми організації і проведення навчально-тренувальних занять на початковому етапі підготовки. В експериментальній групі діти займалися відповідно до Парціальної програми з ритміки «Танцювальний калейдоскоп», де використовувалися засоби спортивних танців («Джайв», «Ча-ча-ча»). Була однакова кількість занять в обох групах по 108 занять у річному макроциклі по 45 хвилин кожне.

Послідовність реалізації навчально-тренувальних занять зі спортивних танців у річному макроциклі подано на рисунку 1.

Під час організації і проведення навчально-тренувальних занять дотримувалися методичних принципів:

- постановка перед кожним заняттям виховних, розвивальних і оздоровчих завдань;
- повторення попередньо вивченого і подача нового матеріалу;
- зміна видів діяльності;
- оптимальне дозування;
- особиста участь тренера у виконанні фізичних і танцювальних рухів;
- використання відповідного музичного супроводу;
- формування мотивації до спортивної і танцювальної діяльності;
- використання дидактичних прийомів для рухового, розумового, пізнавального, творчого розвитку дітей 5-6 років.

Організаційними вимогами були:

- спеціальне приміщення;
- санітарно-гігієнічні норми;
- дотримання правил техніки безпеки;
- педагогічно обґрунтоване розміщення тренера і дітей;
- наочний матеріал.

Методичне забезпечення:

- тематичні плани;
- перспективні плани;
- календарні плани;
- комплекси елементів спортивних танців.

Методичні прийоми:

- практичний;
- наочно-дієвий;
- ігровий;
- показ;
- бесіда;
- заохочення.



Рис. 1. Послідовність реалізації навчально-тренувальних занять зі спортивних танців у річному макроциклі

Необхідний спортивний інвентар:

- прапорці 3–4-х кольорів (кількість відповідно до кількості дітей);
- пампони різнокольорові по 2 на дитину;
- різнокольорові хустинки (розмір 20-25 см);
- квіти невеликих розмірів;
- пластикові обручі;
- м'ячі середнього розміру (відповідно до кількості дітей);
- гімнастичні палиці;
- музичний центр із великим вибором музичних композицій.

Програмний матеріал у річному макроциклі із пріоритетним використанням елементів спортивних танців показано в таблиці 1.

Таблиця 1

Структура і зміст кожного етапу річного макроциклу навчально-тренувальних занять зі спортивних танців

Зміст	Етап підготовки			Основний етап					Закріплюючий етап
	Місяці			Місяці					Місяці
	9	10	11	12	1	2	3	4	6
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<i>Теоретична підготовка.</i> Техніка безпеки, правила поведінки під час навчально-тренувальних занять. Поняття про спортивні танці: основні кроки, положення рук тощо	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Загальна фізична підготовка.</i> ЗРВ. Вправи для м'язів рук і ніг, тулубу, живота і спини. Прикладні вправи (вправи з предметами, з гімнастичною палицею). Вправи зі скакалкою, з гімнастичним м'ячем. Ходьба по гімнастичній лаві, із предметами, з переступанням через предмети. Вправи на рівновагу	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Спеціальна фізична підготовка.</i> Вправи самостраховки (дотримання безпечної	-	-	+	+	+	+	+	+	+

дистанції під час танців). Вправи для розвитку фізичних якостей, для вивчення елементів спортивних танців: вправи для розвитку гнучкості; вправи для розвитку спритності; вправи для розвитку швидкості; вправи для розвитку сили									
<i>Технічна підготовка.</i> - закриті зміни; - відкриті зміни; - зворотній поворот; - натуральний поворот; - ланка; - зміна місць зліва направо і навпаки; - основний рух на місці; - закритий основний рух, тайм степ тощо	-	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Змагальна підготовка.</i> Ігри-естафети, Міні-змагання, Змагання за спрощеними правилами	-	-	-	-	+	+	+	+	+

Навчально-тренувальні заняття зі спортивних танців мали три структурні частини. Під час навчально-тренувальних занять важливо звернути увагу на урізноманітнення виконання вправ під час їхнього багаторазового повторення, надавати перевагу цілісному методу розучування, використовувати підвідні вправи.

Під час навчально-тренувальних занять із елементами спортивних танців діти 5-6 років розучували технічні елементи двох танців основної програми: «Джайв», «Ча-ча-ча» (рис. 2) (Дегтярева, 2012).

Головним видом діяльності під час педагогічного дослідження був контроль та облік нормативних показників фізичних якостей старших дошкільників на початку і наприкінці. Динаміка показників ЕГ і КГ має можливість указати на ефективний вплив засобів спортивних танців на рівень фізичної підготовленості дітей 5-6 років (табл. 2).

«Джайв» – спортивний бальний танець. Цей стиль дозволяє показати фізичну підготовку в танці. Джайв (jive) - це різновид свінгу з вільними рухами. Це досить швидкий, енергійний латиноамериканський танець, що включає безліч елементів – кидків. Джайв належить до одним із найскладніших бальних танців. Сучасна версія джайву включає основні кроки, які складаються з швидкого синкопованого шасі. Стегна виводяться на рахунок «і» після кожного кроку. Вага тіла знаходиться попереду на всіх кроках. Всі кроки танцю робляться з носка. Під час шасі ступня ноги, з якої робиться крок, піднімається на рівень коліна опорної лівої ноги, при цьому права нога піднімається також сильно і створюється ілюзія «місячних» кроків, при цьому танцюристи здаються невагомими. Джайв виконується у швидкому та дуже швидкому темпі. Рахунок танцю 1-2, 3 та 4, 3 та 4 з акцентом на рахунок 2 та 4. Музичний розмір 4/4, а темп варіюється від 40 до 46 тактів за хвилину.

«Ча-ча-ча» – танець латино-американської програми. Необхідно створити уяву про виконання кроків вперед та назад, виконання шасе вправо і вліво. Дати поняття балансу, роботи стегон, стійкі для танців латино-американської програми. Перше знайомство з танцями європейської або латиноамериканської програми починається з того, що діти слухають музику і знайомляться з музичним розміром. Для підтримки інтересу до занять спортивними танцями необхідно широко застосовувати оцінку діяльності дітей. В танці «Ча-ча-ча» застосовується музика за музичним розміром 4/4.

Рис. 2. Технічні елементи двох танців «Джайв», «Ча-ча-ча» для юних спортсменів

Таблиця 2

Динаміка рівня фізичної підготовленості старших дошкільників у ході дослідження

Показники	ЕГ (n=10)				ЕГ (n=10)			
	Вихідні дані		Кінцеві дані		Вихідні дані		Кінцеві дані	
	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Біг 10 (м)	3,1	0,4	2,7**	0,3	3,0	0,2	2,9	0,2
Біг 20 м (с)	5,5	0,6	4,9**	0,5	5,6	0,5	5,3*	0,3

Частота рухів кистю руки 5 с (разів)	24,1	3,5	28,5* *	3,6	23,9	3,1	26,4*	2,8
Швидкість стрибків на місті за 5 с (раз)	13,2	2,9	16,8* *	3,5	13,1	2,8	15,6*	3,1
Стрибки в довжину з місця (см)	89,1	6,5	95,8* *	7,7	89	6,8	93,1*	7,2
Метання тенісного м'яча (м)	6,6	1,6	8,3**	2,3	6,7	1,8	7,6*	2,1

Примітки: * зміни при $p < 0,05$; ** зміни при $p < 0,01$.

Таким чином, у таблиці 2 показано динаміку змін рівня фізичної підготовленості дітей КГ й ЕГ під час нашого педагогічного експерименту. Зокрема, у КГ зміни – при $p < 0,05$, у ЕГ – при $p < 0,01$. Це дає право вказати на ефективний вплив засобів спортивних танців на фізичну підготовленість юних спортсменів.

Висновки. Опрацювання спеціальних наукових джерел указує про необхідність практичної реалізації нових підходів для покращення рівня фізичної підготовленості у сфері фізичної культури і спорту. Організм дітей необхідно розглядати як цілісну систему, беручи до уваги на лише особливості фізичного розвитку, а й психічного в тому числі. Вік 5-6 років є важливим, оскільки формується організм як цілісна система, а наша задача – створити сприятливі умови для гармонійного розвитку організму. Запропоновані заняття з елементами спортивних танців для дітей старшого дошкільного віку не замінюють і не виключають обов'язкових занять фізичною культурою відповідно до державних програм виховання і розвитку дитини. Маємо на увазі впровадити в навчально-тренувальний процес тренувальні заняття зі спортивних бальних танців. Такі заняття сприятимуть не лише засвоєнню техніки основних рухів виконання спортивних танців, але й покращенню фізичної підготовленості початківців-спортсменів.

Перспективи подальших наукових розвідок будуть пов'язані з розробкою програми тренувальних занять для технічної підготовки у спортивних бальних танцях юних спортсменів.

ЛІТЕРАТУРА

Воронин, Р. Е. (2013). От бального танца к танцевальному спорту. *Сборник материалов Межвузовской научно-практической конференции. Санкт-Петербургский*

- Гуманитарный университет профсоюзов*. СПб.: СПбГУП (Voronin, R. E. (2013). From ballroom dance to dance sports. *Collection of materials of the Interuniversity scientific-practical conference. St. Petersburg Humanities University of Trade Unions*. SPb.: SPbSUP).
- Голдрич, О. С. (2006). *Методика викладання хореографії*. Видавництво «Сполом» (Goldrych, O. S. (2006). *Methods of teaching choreography*. Spolom Publishing House).
- Дегтярева, Е. Ю. (2012). Популяризация бальных танцев и перспективы их дальнейшего развития. *Вестник МГУКИ*, 3 (47), 115-119 (Degtyareva, E. Yu. (2012). Popularization of ballroom dances and prospects for their further development. *Bulletin of MSUKI*, 3 (47), 115-119).
- Демідова, О. (2016). Підвищення фізичного стану молодших школярів 7-8 років засобами рухливих ігор. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 3, 48-53 (Demidova, O. (2016). Improving the physical condition of junior schoolchildren 7-8 years by means of mobile games. *Sports Bulletin of the Prydniprovia*, 3, 48-53).
- Карпенко, Л. А. (2009). Базовая подготовка в спортивных танцах на паркете. *Научно-теоретический журнал «Ученые записи»*, 5 (51), 36-40 (Karpenko, L. A (2009). Basic training in sports dances on the floor. *Scientific and theoretical journal "Scientific Records"*, 5 (51), 36-40).
- Колногузенко, Б. М. (2005). *Методика роботи з хореографічним колективом. Ч.1. Хореографічна робота з дітьми*. Х.: ХДАК (Kolnoguzenko, B. M. (2005). *Methods of working with a choreographic team. Part 1. Choreographic work with children*. Kh.: KhDAK).
- Парціальна програма з ритміки «Танцювальний калейдоскоп» для дітей 6-го року життя. [URL:https://naurok.com.ua/parcialna-programa-z-ritmiki-tancyvalniy-kaleydoskop-dlya-ditey-6-go-roku-zhittya-81896.html](https://naurok.com.ua/parcialna-programa-z-ritmiki-tancyvalniy-kaleydoskop-dlya-ditey-6-go-roku-zhittya-81896.html) (Partial program on rhythmic "Dance Kaleidoscope" for children 6 years of age).

РЕЗЮМЕ

Максименко Людмила, Мирна Ангелина, Присяжнюк Елена, Мантулин Данило. Физическая подготовка начинающих в спортивных бальных танцах в течение годового макроцикла.

Физическая культура и спорт в современном мире в подавляющем большинстве рассматривается как средство оптимизации физического состояния человека. Не конструктивным является подход, направленный на сам спортивный результат, когда комплексно не используются средства для физического, технического, психического усовершенствования. Предложенные занятия по спортивным бальным танцам для детей старшего дошкольного возраста не заменяют и не исключают обязательных занятий физической культурой в соответствии с государственными программами воспитания и развития ребенка. Имеем в виду внедрение в учебно-тренировочный процесс на начальном этапе подготовки тренировочных занятий по спортивным бальным танцам. Такие занятия будут способствовать не только усвоению техники основных движений исполнения спортивных танцев, но и улучшению физической подготовленности юных спортсменов.

Ключевые слова: физическая подготовка, начинающие, спортивные бальные танцы, годовой макроцикл.

SUMMARY

Maksymenko Lyudmila, Mirna Angelina, Prysyzhnyuk Elena, Mantulin Danilo.

Physical training of beginners in sports ballroom dance during the annual macrocycle.

Physical fitness is directly dependent on and related to physical development. Recently, sports dances have become very popular. But the issue of introduction of means of sports dances in the educational and training process of beginners is not sufficiently substantiated, which determines the relevance of our study.

The following research methods were used for the study: analysis of scientific and special literature; pedagogical research methods (observation, experiment, testing of physical qualities); methods of mathematical statistics.

The pedagogical experiment was organized in the Sumy regional branch of the All-Ukrainian public organization of the Association of Modern and Variety Dance of Ukraine. Participants in our study were beginners of 5-6 years old in the number of 20 people. In the control group (CG), all organizational forms of classes were conducted in accordance with the regulatory program of organization and conduct of training sessions at the initial stage of preparation. In the experimental group (EG), the children practiced according to the Partial Rhythm Program "Dance Kaleidoscope", which used the means of sports dances ("Jive", "Cha-cha-cha"). There were the same number of classes in both groups of 108 classes in the annual macrocycle of 45 minutes each.

The dynamics of changes in the level of physical fitness of children in the CG and EG during our pedagogical experiment indicates that in CG changes were at $p < 0.05$, in EG – at $p < 0.01$. This gives the right to point out the effective influence of ballroom dance on the physical fitness of young athletes.

Key words: *physical training, beginners, sports ballroom dance, annual macrocycle.*

УДК 37.016:82(09):398

Валерія Пустовіт

Східноукраїнський національний
університет імені Володимира Даля
ORCID ID 0000-0001-8920-1340
DOI 10.24139/2312-5993/2021.07/064-075

ВИСВІТЛЕННЯ ФОЛЬКЛОРУ В ШКІЛЬНИХ ПІДРУЧНИКАХ

У статті аналізуються програмові вимоги до вивчення фольклору в 5-9 класах середньої школи, їх репрезентація в підручниках з української літератури. Проведений аналіз засвідчив, що фольклорні жанри представлено широко й багатогранно, що дозволяє формувати в учнів уявлення про скарбницю фольклору як естетичну цінність і джерело художньої літератури. Ознайомлення зі зразками фольклорних творів сприяє формуванню в школярів відомостей про історичне минуле України, життя, побут, звичаї, моральні цінності народу.

Ключові слова: *фольклор, шкільний підручник, зміст, навчання, учні, урок, жанри фольклору, національне виховання.*

Постановка проблеми. Ознайомлення сучасних школярів зі специфікою національного українського фольклору, періодизацією його становлення, різноманітною жанровою системою, історією розвитку й поетикою