



RS Global
Journals

Scholarly Publisher
RS Global Sp. z O.O.
ISNI: 0000 0004 8495 2390

Dolna 17, Warsaw, Poland 00-773
Tel: +48 226 0 227 03
Email: editorial_office@rsglobal.pl

JOURNAL	International Journal of Innovative Technologies in Social Science
p-ISSN	2544-9338
e-ISSN	2544-9435
PUBLISHER	RS Global Sp. z O.O., Poland
ARTICLE TITLE	ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СУЧАСНИМ ТАНЦЕМ НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я МОЛОДШИХ ПІДЛІТКІВ
AUTHOR(S)	Хольченкова Н. М.
ARTICLE INFO	Kholchenkova N. M. (2020) The Influence of Modern Dance on the Physical Health Indicators of Young Adolescents. International Journal of Innovative Technologies in Social Science. 7(28). doi: 10.31435/rsglobal_ijitss/30122020/7301
DOI	https://doi.org/10.31435/rsglobal_ijitss/30122020/7301
RECEIVED	04 November 2020
ACCEPTED	16 December 2020
PUBLISHED	21 December 2020
LICENSE	 This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License .

© The author(s) 2020. This publication is an open access article.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СУЧАСНИМ ТАНЦЕМ НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я МОЛОДШИХ ПІДЛІТКІВ

Хольченкова Н. М. аспірантка, Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, Чернігів, Україна

DOI: https://doi.org/10.31435/rsglobal_ijitss/30122020/7301

ARTICLE INFO

Received 04 November 2020
Accepted 16 December 2020
Published 21 December 2020

KEYWORDS

healthcare,
modern dance,
physical health,
physical qualities.

ABSTRACT

The article describes modern dance as an effective means of healthcare of children and youth in the educational process, contributes a lot to the formation of physical health. The influence of modern dance on the formation of such physical qualities as flexibility, strength, endurance, speed, agility and motor coordination is determined.

To diagnose the level of physical health formation for younger teens, school anxiety assessment of the somatic health level of schoolchildren aged 7-16 years (by Krutsevich, Apanasenko, 1999) was used. The results of processing the data obtained during the formative stage of experiment are presented in the paper. It was found that author's method of teaching modern dance was effective.

Citation: Kholchenkova N. M. (2020) The Influence of Modern Dance on the Physical Health Indicators of Young Adolescents. *International Journal of Innovative Technologies in Social Science*. 7(28). doi: 10.31435/rsglobal_ijitss/30122020/7301

Copyright: © 2020 Kholchenkova N. M. This is an open-access article distributed under the terms of the **Creative Commons Attribution License (CC BY)**. The use, distribution or reproduction in other forums is permitted, provided the original author(s) or licensor are credited and that the original publication in this journal is cited, in accordance with accepted academic practice. No use, distribution or reproduction is permitted which does not comply with these terms.

Постановка проблеми. У сучасних умовах перетворень в соціально-економічній та культурно-духовній сферах життя українського суспільства проблема здоров'язбереження дітей і молоді набуває особливого соціального та педагогічного значення. Відповідно до нормативно-правових документів – Конституції України, законів України «Про освіту», «Про позашкільну освіту», «Про охорону дитинства», «Про охорону здоров'я», Національної стратегії розвитку освіти в Україні на 2012–2021 роки та інших, одним із пріоритетів державної політики є створення оптимальних умов для формування, збереження і зміцнення здоров'я учнівської молоді, розвитку фізично здорової та духовно багаті особистості.

Проблема пошуку новітніх педагогічних напрямів здоров'язбереження в освітньому процесі набула особливої актуальності. Ефективним засобом здоров'язбереження виступає танець, який значною мірою сприяє розвитку фізичного здоров'я. Танцювальні вправи є засобом всебічного вдосконалення рухових здібностей, оскільки сприяють формуванню постави, культури рухів, розвитку багатьох функцій організму. У процесі танцю здійснюється навантаження на всі групи м'язів, відбувається розвиток дихальної, серцево-судинної, нервової систем організму, людина отримує повноцінне фізичне навантаження.

Отже, актуальною проблемою сьогодні є дослідження впливу занять сучасним танцем на розвиток фізичного здоров'я.

Аналіз літературних джерел. Проблема здоров'язбереження залишається предметом чисельних наукових досліджень українських вчених (М. Амосов, М. Безруких, Т. Бойченко, О. Ващенко, С. Гаркуша, В. Горашук, О. Дубогай, Г. Жара, М. Лук'яченко, І. Муравов, М. Носко, С. Омельченко); вивчення та становлення біомеханічних закономірностей рухових дій проаналізовані в чисельних роботах (О. Архипов, В. Гамалій, С. Гаркуша, А. Лапутін, В. Лях, М. Носко); різнобічний розвиток особистості засобами хореографії розкривається дослідниками (В. Верховинець, О. Голдрич, В. Кирилук, Л. Цветкова, С. Шалапа, Д. Шариков, А. Шевчук).

Мета статті – дослідження впливу занять сучасним танцем на показники фізичного здоров'я молодших підлітків.

Завдання дослідження:

1. Розкрити характерні особливості сучасного танцю, які сприяють формуванню фізичного здоров'я.

2. Визначити показники фізичного здоров'я молодших підлітків в результаті впровадження методики навчання сучасного танцю.

Виклад основного матеріалу дослідження. В умовах світової інтеграції нашої держави, впровадження інноваційних технологій в усі сфери життя та активне залучення молоді до цих процесів особливо актуальним стає питання пошуку інноваційних шляхів розвитку особистості та творчої самореалізації кожного громадянина, виховання покоління людей, здатних ефективно працювати та навчатися протягом життя, необхідною умовою чого є формування навичок здоров'язбереження дітей та молоді.

Аналіз наукових джерел [1; 2] дає змогу констатувати, що здоров'язбереження в освітньому процесі – це діяльність, спрямована на збереження та зміцнення усіх складових здоров'я його суб'єктів. Для визначення місця та ролі сучасного танцю у процесі здоров'язбереження необхідно визначити його основні характеристики та особливості розвитку.

Сучасне хореографічне мистецтво базується на досконалій професійній озброєності, різноманітному спектрі виражальних засобів хореографії нового часу, поєднаному зі складною лексичною пластикою, що вимагає від танцівника опанування найрізноманітніших стилів і танцювальних манер [3 с. 4]. На думку зарубіжних авторів потенціал сучасного танцю для всебічного розвитку особистості безмежний [4, с. 3–7]. Питання сучасного етапу розвитку проаналізовані в чисельних наукових роботах [5].

Для виконання танцювальних рухів та якісного опанування технікою будь-якого напрямку танцю необхідно володіти основними фізичними якостями, від рівня сформованості яких залежить рівень технічної та виконавської майстерності танцюриста. Одне із провідних місць у хореографічній діяльності посідає гнучкість: здатність виконувати рухи з великою амплітудою формується та безперервно вдосконалюється на всіх етапах занять танцями від початкового до професійного, при цьому розвиток рухливості у суглобах найчастіше досягає можливого максимуму. Для виконання силових поз та комбінацій, акробатичних та гімнастичних елементів, трюків, парних або колективних підтримок необхідний високий ступінь м'язового напруження – сила. Особливо яскраво в хореографії простежується спритність, оскільки одним із завдань танцюриста є необхідність швидко оволодівати координаційними, точними руховими діями під час вивчення танцювальних комбінацій та перебудовувати власну рухову діяльність залежно від конкретного танцювального завдання, наприклад, в ході комбінацій обертів та стрибків. При виконанні танцювальних вправ під швидкий музичний супровід або великої кількості окремих танцювальних елементів за короткий проміжок часу необхідно мати швидкість. Для досягнення високого рівня виконавської майстерності важливо розвивати витривалість, яка дозволяє тривалий час виконувати хореографічні елементи або комбінації без зниження інтенсивності та без погіршення техніки танцю від початку до кінця номеру або вистави.

На розвиток фізичних якостей має бути спрямована фізична підготовка, яка є невід'ємною частиною процесу викладання хореографії. Саме від рівня розвитку фізичних якостей залежить успішність діяльності танцюриста в цілому, тому фізична підготовка є невід'ємною складовою занять з хореографії.

На етапі формувального експерименту, в рамках написання дисертаційної роботи «Методика здоров'язбереження молодших підлітків засобами сучасного танцю в закладах позашкільної освіти», проведено дослідження рівня сформованості стану фізичного здоров'я школярів 11 років, які займаються сучасними танцями 2-3 роки. У дослідженні прийняло участь 140 школярів з яких було сформовано контрольну (КГ) (n = 70) та експериментальну (ЕГ) (n = 70) групи.

Запропонована авторська методика включає теоретичний та практичний матеріали з основ сучасного танцю, передбачає опанування сучасних стилей та технік (контемпорарі денс, стріт-денс), оволодіння технікою тренажу, розвиток вміння імпровізації, вільності руху, виховання пластичної культури тіла.

Для визначення рівня сформованості фізичного здоров'я школярів 11 років використовувалась оцінка рівня соматичного здоров'я школярів 7-16 років (Круцевич Т. Ю., Апанасенко Г. Л., 1999) [6, 7]. Виходячи з завдань дисертаційної роботи система оцінювання

була модифікована з п'яти у чотири рівневу шляхом об'єднання низького та нижче середнього станів фізичного здоров'я в низький рівень табл. 1.

Таблиця 1. Оцінка рівня соматичного здоров'я школярів 7-16 років (Круцевич Т. Ю., Апанасенко Г. Л., 1999)

Стан фізичного здоров'я (за Г. Л. Апанасенко)	Рівні сформованості стану фізичного здоров'я	Сума балів	Життєвий індекс, ум. од.	Силовий індекс, ум. од.	Індекс Робінсона, ум. од.	Індекс Руф'є, ум. од.	Швидкісний індекс, ум. од.	Швидкісно-силовий індекс, ум. од.
Низький	Низький	6 і менше	45 (0)	45 (0)	101 (0)	14 (-2)	3 (1)	0,95 (1)
Нижче за середній			56-50 (1)	46-50 (1)	91-100 (1)	11-13 (-1)	3,1-3,4 (2)	0,96-1,06 (2)
Середній	Середній	7-14	57-60 (2)	51-60 (2)	90-81 (2)	6-10 (2)	3,5-3,8 (3)	1,07-1,15 (3)
Вище за середній	Достатній	14-22	61-69 (3)	61-65 (3)	80-75 (3)	5-4 (5)	3,9-4,2 (4)	1,16-1,25 (4)
Високий	Високий	22-29	70 (4)	66 (4)	74 (4)	3 (7)	4,3 (5)	1,26 (5)

У дослідженні, на етапі формульовального експерименту, здійснювали реєстрацію медико-біологічних показників та гомеостатичних інтегральних індексів школярів 11 років, які дозволяють оцінити рівень фізичного здоров'я юнаків та порівняти з оціночними шкалами. Отримано наступні показники (рис. 1): життєвий індекс складає у КГ – $55,83 \pm 14,35$ ум. од, ЕГ – $58,59 \pm 11,79$ ум. од ($P > 0,05$); силовий індекс – КГ – $59,26 \pm 14,72$ ум. од, ЕГ – $65,81 \pm 15,86$ ум. од ($P < 0,05$); індекс Робінсона – КГ – $85,68 \pm 15,51$ ум. од, ЕГ – $78,38 \pm 22,64$ ум. од ($P < 0,05$); індекс Руф'є становить у КГ – $8,48 \pm 5,50$ ум. од, у ЕГ – $6,67 \pm 4,29$ ум. од ($P < 0,05$); швидкісний індекс – КГ – $3,89 \pm 0,92$ ум. од, ЕГ – $3,92 \pm 0,91$ ум. од ($P > 0,05$); швидкісно-силовий індекс – КГ – $1,15 \pm 0,20$ ум. од, ЕГ – $1,24 \pm 0,29$ ум. од ($P < 0,05$) відповідно.

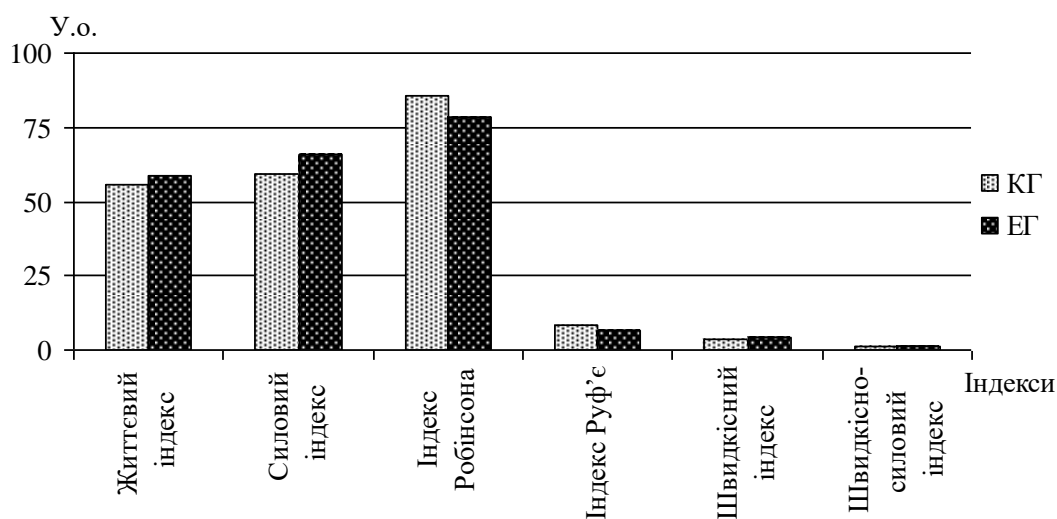


Рис. 1. Показники гомеостатичних інтегральних індексів школярів 11 років (формульовальний етап експерименту)

Інтегруючи показники індексів на формульовальному етапі експерименту в оцінку, отримано наступні результати на рис. 2. Життєвий індекс: низький рівень мають КГ – 1,43 %, ЕГ – 0,00 % школярів 11 років; середній рівень – КГ – 37,14 %, ЕГ – 20,00 %; достатній – КГ – 45,71 %, ЕГ – 61,43 %; високий – КГ – 15,71 % та ЕГ – 18,57 % школярів ($P > 0,05$), відповідно.

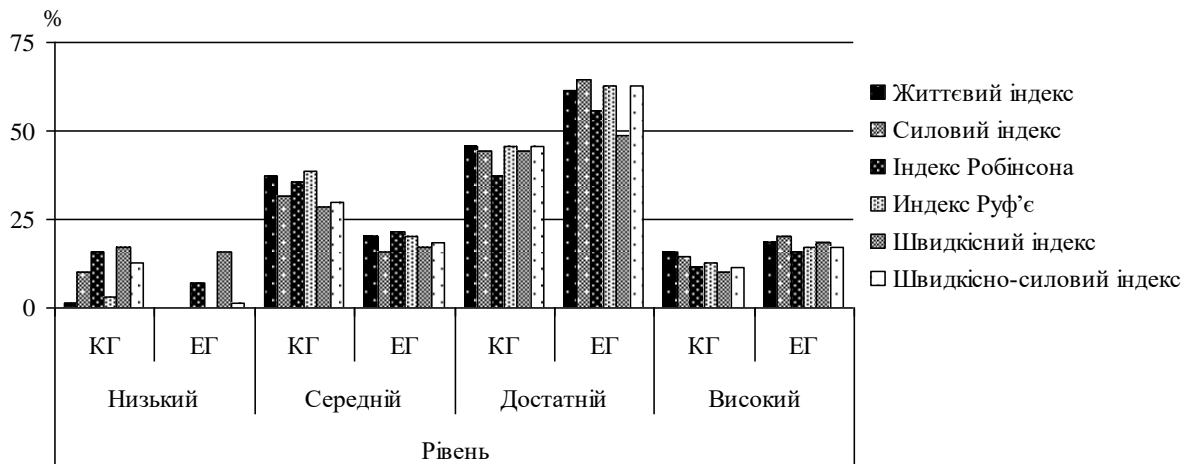


Рис. 2. Рівень сформованості стану соматичного здоров'я школярів 11 років (формувальний етап експерименту)

Силовий індекс: низький рівень мають КГ – 10,00 %, ЕГ – 0,00 % школярів; середній рівень – КГ – 31,43 %, ЕГ – 15,71 %; достатній – КГ – 44,29 %, ЕГ – 64,29 %; високий – КГ – 14,29 %, ЕГ – 20,00 % школярів 11 років ($P < 0,05$), відповідно.

Індекс Робінсона: низький рівень мають КГ – 15,71 %, ЕГ – 7,14 % школярів 11 років; середній рівень – КГ – 35,71 %, ЕГ – 21,43 %; достатній – КГ – 37,14 %, ЕГ – 55,71 %; високий – КГ – 11,43 % та ЕГ – 15,71 % школярів ($P < 0,05$), відповідно.

Індекс Руф'є: низький рівень мають КГ – 2,86 %, ЕГ – 0,00 % школярів; середній рівень – КГ – 38,57 %, ЕГ – 20,00 %; достатній – КГ – 45,71 %, ЕГ – 62,86 %; високий – КГ – 12,86 % та ЕГ – 17,14 % школярів 11 років ($P < 0,05$), відповідно.

Швидкісний індекс: низький рівень мають КГ – 17,14 %, ЕГ – 15,71 % школярів 11 років; середній рівень – КГ – 28,57 %, ЕГ – 7,14 %; достатній – КГ – 44,29 %, ЕГ – 48,57 %; високий – КГ – 10,00 %, ЕГ – 18,57 % школярів ($P > 0,05$), відповідно.

Швидкісно-силового індекс: низький рівень мають КГ – 12,86 %, ЕГ – 1,43 % школярів; середній рівень – КГ – 30,00 %, ЕГ – 18,57 %; достатній – КГ – 45,71 %, ЕГ – 62,86 %; високий – КГ – 11,43 %, ЕГ – 17,14 % школярів 11 років ($P < 0,05$), відповідно.

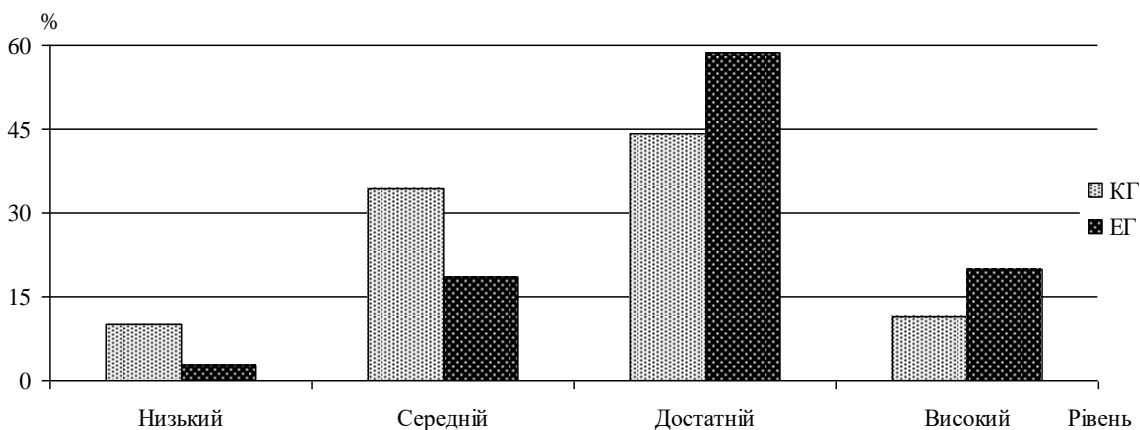


Рис. 3. Рівень сформованості стану фізичного здоров'я школярів 11 років у % (формувальний етап експерименту)

Отже, аналіз отриманих результатів дав змогу визначити експрес-оцінку рівня фізичного здоров'я (Г.Л. Апанасенко) на формуальному етапі експерименту, результати представлено на рис. 3. Низький рівень мають – КГ – 10,00 %, ЕГ – 2,86 % школярів 11 років, середній – КГ – 34,29 %, ЕГ – 18,57 %, достатній – КГ – 44,29 %, ЕГ – 58,57 %, а високий рівень – КГ – 11,43 %, ЕГ – 20,00 % школярів, відповідно Так, як $T_{кр.} = 7,81$, а $T_{спост.} = 9,08$ ($T_{кр.} < T_{спост.}$) маємо статистично значущу різницю між контрольною та експериментальною групою ($P < 0,05$), тобто зміни, які відбулись у результаті застосування методики достовірні.

Отже, із вище перерахованого, можна зробити висновок, що запропонована методика має позитивний вплив на формування фізичного здоров'я молодших підлітків експериментальної групи. Тобто запропонована авторська методика є ефективною при викладанні сучасного танцю молодшим підліткам.

Висновки. Одним із ефективних засобів здоров'язбереження виступає сучасний танець, який є засобом всебічного вдосконалення рухових якостей та значною мірою сприяє розвитку фізичного здоров'я. Формуючи тілесну культуру танцю, ми розв'язуємо такі завдання фізичного виховання, як: розвиток фізичних якостей, оптимізація рухової активності, вдосконалення статури, підвищення функціональних можливостей організму та гармонійний розвиток його фізіологічних функцій, зміцнення та збереження здоров'я.

Аналіз отриманих результатів в результаті дослідження стану фізичного здоров'я молодших підлітків дав змогу встановити ефективність упровадження в освітній процес авторської методики навчання сучасного танцю молодших підлітків в закладах позашкільної освіти.

Перспективним напрямом подальшого наукової роботи є розробка та впровадження програми навчання сучасного танцю в закладах позашкільної освіти.

REFERENCES

1. Harkusha, S. V. (2014). Formuvannya hotovnosti maibutnikh fakhivtsiv fizychnoho vykhovannya do vykorystannia zdorov'iazberezhuvalnykh tekhnolohii: teoretychni ta metodychni aspekty [Formation of readiness of future physical culture specialists for using healthcare technologies: theoretical and methodical aspects]. Chernihiv. Vydavets Lozovyi V.
2. Nosko, M. O., Harkusha, S. V., Voiedilova O. M. (2014). Zdorov'yazberezhuvalni tekhnolohiyi u fizychnomu vikhovanni [Healthcare technologies of physical culture] Kyiv. SPD Chalchynska N. V., 2014.
3. Shalapa, S. V., Demeschenko, V. V. (2017). Teoriia i metodyka vykladannia sportyvnoho tantsiu [Theory and methods of teaching sports dance]. Kyiv. SIK grup.
4. Melanie Bales and Karen Eliot (2013). Dance on its own terms: histories and methodologies. New-York: Oxford University press.
5. Bigus, O. O., Manshylin, V. V., Kondratyuk, D. O. and others (2017). Suchasnyi tanets. Osnovy teorii i praktyky [Modern dance. Fundamentals of theory and practice]. Kyiv. Vydavnytstvo Lira
6. Apanasenko, G. L., Popova, L. A. Medychna valeolohiya [Medical valeology]. Kyiv. Zdorov'ya.
7. Krutsevich, T.U. (2011). Kontrol' u fizychnomu vikhovanni ditey, pidlitkiv y molodi [Control in the physical education of children, adolescents and young people]. Kyiv: Olimpiys'ka literatura