

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Національний університет «Запорізька політехніка»  
Факультет управління фізичною культурою та спортом  
Кафедра управління фізичною культурою та спортом

## Пояснювальна записка

до дипломного проекту (роботи)

магістр

(освітньо-кваліфікаційний рівень)

на тему: Методика розвитку координаційних якостей молодших школярів засобами  
бального танцю

Виконав: студент 2-го курсу магістратури,  
групи УФКСз-112м

напряму підготовки (спеціальності)

017 «Фізична культура і спорт»

(шифр і назва спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)

«Фізичне виховання»

Баран О. О.

(прізвище та ініціали)

Керівник Сметанін С.В.

(прізвище та ініціали)

Рецензент \_\_\_\_\_

(прізвище та ініціали)

Запоріжжя – 2023 року

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
**Національний університет «Запорізька політехніка»**

Кафедра \_\_\_\_\_ управління фізичною культурою та спортом \_\_\_\_\_

Ступінь вищої освіти \_\_\_\_\_ магістр \_\_\_\_\_

Спеціальність \_\_\_\_\_ 017 Фізична культура і спорт \_\_\_\_\_  
(шифр і назва)

Освітня програма (спеціалізація) \_\_\_\_\_ Фізичне виховання \_\_\_\_\_  
(назва освітньої програми (спеціалізації))

**ЗАТВЕРДЖУЮ**  
**В.о. завідувача кафедри**  
**управління фізичною**  
**культурою та спортом**  
**Василь МАЗІН**

“ \_\_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 20\_\_ року

**ЗАВДАННЯ**  
**НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЕКТ (РОБОТУ) СТУДЕНТУ**

Баран Олександр Олександрович

(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема проекту (роботи) Методика розвитку координаційних якостей молодших школярів засобами бального танцю

керівник проекту (роботи) Сметанін Сергій Валентинович, старший викладач

(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом вищого навчального закладу від № 429 від 09 листопада 2023 р.

2. Строк подання студентом проекту (роботи) 01.12.2023

3. Вихідні дані до проекту (роботи) Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес футболістів 14-15 років. Предмет дослідження – методика швидкісно-силової підготовки футболістів 14-15 років різних соматичних типів та ігрових амплуа на основі використання силових тренажерів. Мета дослідження – розроблення ефективної методики швидкісно-силової підготовки футболістів 14-15 років різних соматичних типів та ігрових амплуа на основі використання силових тренажерів.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити): 1. Проаналізувати наукові джерела, присвячені швидкісно-силової підготовці футболістів 14-15 років. 2. Розробити методику швидкісно-силової підготовки футболістів 14-15 років на основі використання силових тренажерів, яка б враховувала соматичний тип та ігрове амплуа спортсмена. 3. Перевірити ефективність розробленої методики в педагогічному експерименті.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень): робота містить 5 таблиць, 2 рисунки.

### 6. Консультанти розділів проекту (роботи)

| Розділ | Прізвище, ініціали та посада консультанта | Підпис, дата   |                  |
|--------|---|----------------|------------------|
|        |   | завдання видав | завдання прийняв |
| Перший |   | 30.10.2022     | 12.11.2022       |
| Другий |   | 12.11.2022     | 06.06.2023       |
| Третій |   | 06.06.2023     | 01.12.2023       |
|        |   |                |                  |
|        |   |                |                  |
|        |   |                |                  |
|        |   |                |                  |

7. Дата видачі завдання 30.10.2021

### КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

| № з/п | Назва етапів дипломного проекту (роботи)   | Строк виконання етапів проекту(роботи) | Примітка |
|-------|--|--|----------|
| 1     | Огляд літератури   | 12.11.2022                             |          |
| 2     | Організація і проведення дослідження   | 30.04.2023                             |          |
| 3     | Опрацювання і узагальнення емпіричного матеріалу з використанням методів математичної статистики | 16.05.2023                             |          |
| 4     | Робота над текстом 1-го та 2-го розділів, формулювання висновків                                 | 06.06.2023                             |          |
| 5     | Робота над текстом 3-го розділу, формулювання висновків  | 01.12.2023                             |          |
|       | Робота над докладом, створення презентації   | 10.12.2023                             |          |
|       |  |  |          |
|       |  |  |          |
|       |  |  |          |
|       |  |  |          |
|       |  |  |          |
|       |  |  |          |
|       |  |  |          |
|       |  |  |          |

Студент

Баран О.О.  
(підпис) (прізвище та ініціали)

Керівник проекту (роботи)

Сметанін С.В.  
(підпис) (прізвище та ініціали)

## РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка: 53 сторінки, список літератури з 48 найменувань, 5 таблиць, 2 рисунки.

Об'єкт дослідження: процес фізичного виховання школярів 6–7 років.

Предмет дослідження: методика розвитку координаційних якостей у школярів 6–7 років на уроках фізичного виховання засобами бального танцю.

Мета дослідження: науково обґрунтувати методику розвитку координаційних якостей у школярів 6–7 років на уроках фізичного виховання засобами бального танцю.

У рамках поставленої мети вирішуються наступні завдання:

1. Вивчити сучасну науково-методичну літературу і методичні розробки з проблематики розвитку координаційних якостей у школярів 6–7 років на уроках фізичного виховання.

2. Розробити методику розвитку координаційних якостей у школярів 6–7 років на уроках фізичного виховання засобами бального танцю.

3. Експериментально обґрунтувати ефективність розробленої методики.

Методи дослідження:

1. Аналіз наукових і методичних джерел з проблематики розвитку координаційних якостей у молодших школярів.

2. Педагогічне тестування

3. Педагогічне спостереження.

4. Педагогічний експеримент.

5. Методи математичної статистики.

Наукова новизна дослідження полягає у тому, що експериментально підтверджено доцільність використання бального танцю як дійового чиннику формування координаційних якостей у молодших школярів.

Практична значущість роботи полягає у тому, що розроблено методику розвитку координаційних якостей школярів 6–7 років на уроках фізичного виховання на основі використання в основній частині уроку спеціальних хореографічних вправ з музичним супровідом, спрямованих на розвиток координації.

**КЛЮЧОВІ СЛОВА:** КООРДИНАЦІЙНІ ЯКОСТІ, МЕТОДИКА, БАЛЬНИЙ ТАНЕЦЬ, РОЗВИТОК, МОЛОДШІ ШКОЛЯРИ.

## ЗМІСТ

|  |    |
|--|----|
| Перелік умових скорочень .....   | 7  |
| Вступ.....   | 8  |
| Розділ 1 Теоретичні основи розвитку спритності школярів 6–7 років..  | 10 |
| 1.1. Характеристика координаційних якостей .....   | 10 |
| 1.2. Характеристика молодшого шкільного віку в аспекті розвитку координаційних якостей .....   | 15 |
| 1.3. Заняття бальними танцями як фактор розвитку координаційних якостей молодших школярів .....  | 20 |
| Розділ 2 Завдання, методи та організація дослідження .....   | 26 |
| 2.1. Завдання дослідження .....  | 26 |
| 2.2. Методи дослідження .....  | 26 |
| 2.3. Організація дослідження .....   | 31 |
| Розділ 3 Результати дослідження та їх обговорення .....  | 33 |
| 3.1. Сутність методики розвитку координаційних якостей на уроках фізичного виховання у школярів 6–7 років засобами бального танцю..... | 33 |
| 3.2. Вплив методики на розвиток координаційних якостей школярів 6–7 років .....  | 42 |
| Висновки .....   | 46 |
| Список літератури.....   | 49 |

## ПЕРЕЛІК УМОВИХ СКОРОЧЕНЬ

$m$  – помилка середнього арифметичного;

$V$  – коефіцієнт варіації;

$X$  – середнє арифметичне;

$\sigma$  – стандартне відхилення;

ЗОШ – загально освітня школа;

м – метр;

с – секунда;

см – сантиметр;

хв. – хвилина;

ЦНС – центральна нервова система.

## ВСТУП

Молодший шкільний вік є найбільш відповідальним і сприятливим періодом у формуванні рухових здібностей дитини<sup>1</sup>. У цьому віці закладаються основи культури рухів, успішно освоюються нові вправи, розвиваються фізичні якості.

У силу того, що діти цього віку характеризуються пластичністю нервової системи, легкістю освоєння нових вправ, а також розвитку фізичних якостей, навчання у молодших класах виступає ключовим періодом у формуванні культури рухів людини [3].

Руховою якістю, що виступає інтегративним показником психофізичного розвитку дитини у віці 7–8 років, є спритність як здатність до швидкої перебудови рухової діяльності відповідно до вимог мінливої обстановки [4].

Аналіз наукової літератури показує, що більшість досліджень вітчизняних і зарубіжних фахівців у галузі фізичного виховання спрямована на виявлення закономірностей розвитку спритності, головним чином, у дорослих людей в окремих видах спорту. У ряді праць висвітлені методи та засоби формування спритності у юних спортсменів [5].

Значна частина досліджень присвячена формуванню спритності у школярів, які не займаються спортом. Наукові праці, що мають безпосереднє відношення до дітей молодшого шкільного віку, займають серед них непропорційно мале місце, а існуюче уявлення про методику виховання у молодших школярів такої важливої психофізичної якості як спритність, не повною мірою відповідає вимогам часу [7; 11; 33].

Утім, наукові праці, присвячені розвитку координаційних якостей у дітей молодшого шкільного віку засобами бальних танців у вітчизняній теорії і методиці фізичного виховання майже відсутні, що й визначило тему нашого дослідження.

Таким чином, можна виділити протиріччя між необхідністю виховання спритності у дітей молодшого шкільного віку, з одного боку, і недостатньою розробленістю методики виховання даної психофізичної якості, яка б інтегрувала

рухливі, організаційні ігри, а також спеціальні вправи, з іншого. Бажання розв'язати цю суперечність і визначило тему нашої магістерської роботи.

Об'єкт дослідження: процес фізичного виховання школярів 6–7 років.

Предмет дослідження: методика розвитку координаційних якостей у школярів 6–7 років на уроках фізичного виховання засобами бального танцю.

Мета дослідження: науково обґрунтувати методику розвитку координаційних якостей у школярів 6–7 років на уроках фізичного виховання засобами бального танцю.

У рамках поставленої мети вирішуються наступні завдання:

1. Вивчити сучасну науково-методичну літературу і методичні розробки з проблематики розвитку координаційних якостей у школярів 6–7 років на уроках фізичного виховання.

2. Розробити методику розвитку координаційних якостей у школярів 6–7 років на уроках фізичного виховання засобами бального танцю.

3. Експериментально обґрунтувати ефективність розробленої методики.

Методи дослідження:

1. Аналіз наукових і методичних джерел з проблематики розвитку координаційних якостей у молодших школярів.

2. Педагогічне тестування

3. Педагогічне спостереження.

4. Педагогічний експеримент.

5. Методи математичної статистики.

Наукова новизна дослідження полягає у тому, що експериментально підтверджено доцільність використання бального танцю як дійового чиннику формування координаційних якостей у молодших школярів.

Практична значущість роботи полягає у тому, що розроблено методику розвитку координаційних якостей школярів 6–7 років на уроках фізичного виховання на основі використання в основній частині уроку спеціальних хореографічних вправ з музичним супровідом, спрямованих на розвиток координації.

## РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ СПРИТНОСТІ ШКОЛЯРІВ 6–7 РОКІВ

## 1.1. Характеристика координаційних якостей

Координаційні здібності є фундаментальною основою для розвитку рухової активності молодших школярів, особливо в контексті занять бальним танцем, які сприяють формуванню спритності як комплексної психофізичної якості. Спритність відіграє ключову роль у виконанні складних рухових завдань, що потребують високого рівня точності, швидкості, раціональності та адаптивності до мінливих умов [3; 4; 5; 6].

У бальному танці, де необхідна синхронність рухів, ритмічність, гармонійна взаємодія з партнером і музичним супроводом, спритність є основою для успішного освоєння танцювальних елементів і створення естетично виразного виконання [22; 23; 24].

Вона дозволяє молодшим школярам не лише виконувати технічні елементи, але й розвивати творчий підхід до танцювальних комбінацій, що сприяє їхньому психофізичному розвитку [41].

М. Бернштейн, видатний дослідник рухової активності, визначає спритність як здатність людини швидко, точно, раціонально та винахідливо вирішувати рухові завдання, особливо в умовах раптових змін обстановки. У своїй праці він зазначає: «Спритність не міститься в самому русі, а виявляється в його взаємодії з мінливим зовнішнім середовищем» [3].

Це визначення підкреслює, що спритність є не лише фізичною, але й когнітивною якістю, яка залежить від здатності аналізувати та адаптуватися до динамічних умов [3, с. 37].

У контексті бального танцю це проявляється у вмінні танцюристів миттєво реагувати на зміну ритму, пози партнера чи музичного акценту, зберігаючи при цьому плавність і гармонію рухів [24; 25].

М. Бернштейн також наголошує, що спритність не є виключно вродженою якістю, а може бути розвинена через цілеспрямований тренувальний процес: «Витривалість, силу, швидкість можна розвинути, але спритним треба народитися. Це не так» [3]. Таким чином, систематичні заняття бальним танцем створюють сприятливі умови для формування спритності в молодших школярів, чий руховий апарат перебуває на етапі активного розвитку.

Спритність як комплексна психофізична якість тісно пов'язана з діяльністю центральної нервової системи (ЦНС), зокрема з функціонуванням рухового та вестибулярного аналізаторів [34].

Руховий аналізатор забезпечує аналіз і синтез сигналів від органів руху, підтримуючи тонус м'язів і координацію рухів [34].

Вестибулярний аналізатор відіграє ключову роль у забезпеченні орієнтації в просторі та збереженні рівноваги, що є критично важливим для бальних танців, де необхідна стійкість пози, точність виконання фігур і здатність зберігати баланс під час динамічних рухів [34; 46].

Наприклад, виконання складних поворотів у вальсі чи ча-ча-ча вимагає високого рівня вестибулярної стабільності, що формується через регулярні заняття [24]. Крім того, спритність залежить від пластичності ЦНС, яка забезпечує швидке навчання новим рухам і адаптацію до змін умов виконання [36].

Це особливо актуально для молодших школярів, оскільки їхня нервова система характеризується високою пластичністю, що сприяє ефективному розвитку координаційних здібностей [26].

В. Волков підкреслює, що освоєння різноманітних і несхожих між собою рухових навичок сприяє підвищенню рівня спритності [4].

У бальному танці, де рухи варіюються від повільних і плавних (як у повільному вальсі) до швидких і ритмічних (як у джайві), цей процес є особливо ефективним [22].

Різнманітність танцювальних елементів, таких як повороти, кроки, пози та комбінації, сприяє накопиченню рухового досвіду, що автоматизує навички та полегшує освоєння нових рухів [4; 9]. Наприклад, заняття бальним танцем

сприяють формуванню «м'язової пам'яті», яка дозволяє молодшим школярам виконувати складні танцювальні комбінації без свідомого контролю кожного руху [34].

Це підтверджується дослідженнями, які вказують на те, що регулярні заняття хореографією сприяють біохімічним змінам у м'язах, підвищуючи їхню здатність до швидкого скорочення та розслаблення, що є основою для економічних і плавних рухів [6].

Сучасні дослідження пропонують розглядати спритність як складову координаційних здібностей, які включають здатність доцільно формувати рухові акти та швидко адаптуватися до змін умов [9; 26].

Координаційні здібності поділяються на три основні групи, які є особливо актуальними в контексті бального танцю.

Просторово-часова координація – здатність точно регулювати просторові, часові та динамічні параметри рухів, що залежить від «почуття простору», «почуття часу» та «м'язового почуття» [9]. У бальному танці це проявляється в синхронності рухів із музикою, точному виконанні ритмічних малюнків і взаємодії з партнером. Наприклад, у самбі чи румбі танцюристи повинні точно координувати свої рухи з ритмом музики, що вимагає високого рівня просторово-часової координації [24; 25].

Рівновага – здатність утримувати статичну позу або динамічну рівновагу під час виконання складних танцювальних фігур [9]. У бальних танцях, таких як танго чи фокстрот, рівновага є основою для виконання плавних переходів і складних комбінацій, що потребують стійкості та контролю [46].

Розслабленість рухів – здатність виконувати дії без зайвої м'язової напруги, що забезпечує економічність і плавність рухів, характерних для бальних танців [9]. Ця якість дозволяє танцюристам зберігати енергію під час тривалих виступів і створювати естетично привабливе виконання [22].

Рівень координаційних здібностей залежить від низки чинників, які необхідно враховувати під час організації занять бальним танцем для молодших школярів.

Здатність до аналізу рухів – уміння свідомо контролювати та оцінювати власні рухи, що залежить від когнітивних здібностей і рухового досвіду [9]. Для молодших школярів це може бути викликом, оскільки їхня увага та аналітичні здібності ще розвиваються. Проте використання ігрових методик, запропонованих у дослідженнях, сприяє розвитку цієї здатності [5; 9].

Функціонування рухового апарату та аналізаторів – ефективність координаційних здібностей залежить від злагодженої роботи рухового та вестибулярного аналізаторів, які забезпечують точність і стабільність рухів [34]. Регулярні заняття бальним танцем сприяють розвитку цих аналізаторів, що підтверджується біохімічними змінами в організмі [6].

Складність рухового завдання – бальний танець включає різноманітні комбінації рухів, які варіюються за складністю. Поступове ускладнення завдань сприяє розвитку спритності та координаційних здібностей [4; 24].

Рівень розвитку інших фізичних якостей – спритність тісно пов'язана з такими якостями, як швидкість, сила, гнучкість і витривалість. Наприклад, гнучкість сприяє виконанню плавних рухів, а сила забезпечує стійкість пози [4; 7].

Вік та загальна підготовленість – молодші школярі перебувають на етапі активного фізичного та психічного розвитку, що робить їх особливо сприйнятливими до формування координаційних здібностей через заняття бальним танцем [13; 26].

Для молодших школярів заняття бальним танцем створюють оптимальні умови для розвитку координаційних здібностей. Різноманітність танцювальних рухів сприяє розвитку рухового аналізатора, а ритмічність і музичний супровід формують відчуття часу та простору [24; 29]. Наприклад, виконання швидких комбінацій у джайві чи ча-ча-ча розвиває швидкість реакції, тоді як повільні рухи у вальсі сприяють формуванню рівноваги та розслабленості [22]. Крім того, бальний танець сприяє вихованню наполегливості та впевненості, що є важливими психологічними аспектами розвитку молодших школярів [37].

Для оцінки спритності молодших школярів у процесі занять бальним танцем визначено такі показники, які відображають як фізичні, так і психічні аспекти цієї якості.

Координація рухів – точність і узгодженість виконання танцювальних елементів, що проявляється у синхронності рухів із музикою та партнером [9; 24]. Наприклад, виконання складних комбінацій у самбі вимагає високого рівня координації.

Швидкість реакції – здатність швидко реагувати на зміну ритму, пози партнера чи музичного акценту [17]. Це особливо важливо у швидких танцях, таких як джайв чи квікстеп [24].

Сталість пози – вміння утримувати правильну поставу під час виконання танцювальних комбінацій, що є основою для естетичного виконання [46]. Наприклад, у танго сталість пози є ключовою для створення виразного образу.

Рівновага – здатність зберігати баланс під час динамічних рухів, таких як повороти чи нахили [9; 24]. Це особливо важливо у танцях, що включають складні фігури, наприклад, у фокстроті чи вальсі.

Просторова орієнтація – вміння орієнтуватися в просторі відносно партнера, сцени та інших танцюристів [9]. Цей показник є критично важливим для парного виконання бальних танців.

Ці показники відповідають вимогам бального танцю та дозволяють оцінити ефективність методики розвитку координаційних якостей у молодших школярів. Вони охоплюють як фізичні (точність, рівновага, розслабленість), так і психічні (швидкість реакції, просторова орієнтація) аспекти спритності, що сприяє гармонійному розвитку особистості [6; 9; 24].

Бальний танець є унікальним інструментом для розвитку координаційних здібностей молодших школярів, оскільки поєднує фізичну активність, музичний супровід і соціальну взаємодію [22; 23]. Заняття бальним танцем сприяють формуванню таких якостей, як ритмічність, точність, економічність рухів і здатність до адаптації в мінливих умовах [24; 25]. Наприклад, виконання складних комбінацій у ча-ча-ча чи румбі розвиває просторово-часову координацію, тоді як

повільні танці, такі як вальс, сприяють формуванню рівноваги та розслабленості [46]. Крім того, бальний танець виховує естетичне сприйняття та впевненість, що є важливими для психоемоційного розвитку молодших школярів [37; 41].

Систематичні заняття бальним танцем сприяють накопиченню рухового досвіду, що є основою для автоматизації навичок і полегшення освоєння нових танцювальних елементів [4; 9]. Дослідження показують, що регулярні заняття хореографією сприяють біохімічним змінам у м'язах, підвищуючи їхню здатність до швидкого скорочення та розслаблення, що забезпечує економічність рухів [6]. Крім того, бальний танець сприяє розвитку соціальних навичок, таких як взаємодія з партнером і командна робота, що є важливим для формування гармонійно розвиненої особистості [22; 37].

Отже, спритність як інтегративна психофізична якість відіграє провідну роль у формуванні рухових навичок молодших школярів під час занять бальним танцем. Вона базується на координаційних здібностях, які розвиваються через цілеспрямований руховий досвід і залежать від функціонування ЦНС, рухового та вестибулярного аналізаторів [3; 4; 5; 6; 9; 34; 36].

Заняття бальним танцем створюють оптимальні умови для формування точності, ритмічності, економічності рухів і здатності до адаптації в мінливих умовах, що є основою для розвитку гармонійно розвиненої особистості [22; 24; 25; 46].

Визначені показники спритності є необхідними і достатніми для оцінки ефективності пропонованої методики в контексті бального танцю, що підтверджується сучасними дослідженнями та практичним досвідом [6; 9; 17; 24; 37; 41].

## 1.2. Характеристика молодшого шкільного віку в аспекті розвитку координаційних якостей

Молодший шкільний вік (6–11 років) є ключовим етапом онтогенезу, що характеризується інтенсивними змінами в анатомо-фізіологічному, психічному та

соціальному розвитку дитини. Цей період вважається сенситивним для формування координаційних якостей, зокрема спритності, що є критично важливим для освоєння складних рухових навичок, таких як техніка бальних танців [6, 15, 29].

Координаційні якості, до яких належать ритмічність, точність, швидкість реакції, баланс і просторова орієнтація, відіграють вирішальну роль у розвитку фізичних здібностей дітей і формуванні їхньої здатності до виконання складних танцювальних рухів [6, 8, 26].

У віці 6–11 років організм дитини зазнає значних змін, які створюють передумови для розвитку координаційних якостей. Зріст щорічно збільшується на 3–5 см, а маса тіла – на 2–2,5 кг, що свідчить про інтенсивний ріст скелета та м'язової тканини [15, 13].

Однак процес окостеніння кісток ще не завершений: поперекова кривизна хребта остаточно не сформована, а кістки таза не зрослися, що робить опорно-руховий апарат вразливим до деформацій при надмірних чи неправильних фізичних навантаженнях [6, 15].

Хребет у цей період зберігає високу гнучкість і рухливість, що сприяє виконанню танцювальних рухів, але слабкість м'язів і зв'язкового апарату може призводити до таких порушень, як сколіоз чи сутулість, якщо не дотримуватися правильної постави під час занять [13, 15, 34].

М'язи молодших школярів складаються з тонких волокон із низьким вмістом білка та жиру, що обмежує їхню силу, але сприяє витривалості при виконанні динамічних рухів [6, 4].

Великі м'язи кінцівок розвинені краще, ніж дрібні, що ускладнює виконання точних координаційних дій, таких як складні рухи кистей чи стоп у бальних танцях [6, 7]. Завершення окостеніння кисті руки до 7–8 років забезпечує міцність для виконання складних хореографічних елементів, що потребують точності та контролю [15, 24].

Серцево-судинна система молодших школярів також активно розвивається. Серцевий м'яз ще слабкий, а нервовий апарат серця не повністю сформований, що

може викликати коливання пульсу та порушення ритму скорочень під час фізичних навантажень [6, 13].

Окружність грудної клітки збільшується до 64 см, а життєва місткість легень у 6–7 років становить 1300–1500 см<sup>3</sup>, що забезпечує достатній рівень кисневого обміну для виконання аеробних вправ [15]. Частота дихання (20–22 рази за хвилину) компенсує меншу глибину дихання порівняно з дорослими [15, 4].

До 10–11 років аеробні можливості досягають максимуму завдяки високій дифузійній здатності легень і швидкості кровотоку, що сприяє ефективності окислювальних процесів у м'язах і підвищує витривалість під час танцювальних тренувань [6, 24].

Молодший шкільний вік є сенситивним періодом для розвитку координаційних якостей завдяки високій пластичності нервової системи [29, 26]. Морфологічний розвиток нервової системи в цей період майже завершений: зростання та диференціація нервових клітин сприяють формуванню складних нейронних зв'язків, необхідних для управління рухами [6, 29]. Процеси збудження переважають над гальмуванням, але до 9–11 років встановлюється їхня рівновага, що забезпечує підвищення фізичної витривалості та здатності до тривалого виконання рухових завдань [29, 34].

Однак низька сила та врівноваженість нервових процесів може призводити до швидкої стомлюваності, недостатнього розвитку довільної уваги та підвищеної емоційної збудливості, що необхідно враховувати під час навчання бальним танцям [34, 7].

До 7 років завершується морфологічне дозрівання лобових відділів кори головного мозку, що відповідають за цілеспрямовану поведінку, програмування рухів і самоконтроль [29, 5].

Зорово-рухова координація вдосконалюється завдяки пропріоцептивним зворотним зв'язкам, які стають основним механізмом управління рухами [6, 26].

Прихований період рухової реакції у дітей 5–7 років становить 0,3–0,4 с, що поступово наближається до показників дорослих (0,2–0,3 с) до 10–11 років [29, 17].

Це дозволяє дітям швидше реагувати на зовнішні стимули, що є важливим для виконання швидких і точних танцювальних рухів [24, 42].

У молодшому шкільному віці активно розвиваються пізнавальні процеси, такі як сприйняття, пам'ять, увага та мислення, що створюють основу для освоєння складних рухових програм, характерних для бальних танців [7, 5].

До 9 років завершується формування образу простору, що сприяє розвитку окоміру – ключової якості для виконання танцювальних рухів із правильною просторовою орієнтацією [29, 8].

Механізми програмування короткочасних рухів, які не залежать від зворотного зв'язку, формуються з 7 років, що відображає дозрівання лобових відділів кори мозку [29, 26].

Розвиток довільної пам'яті та уваги дозволяє дітям свідомо контролювати свої дії, запам'ятовувати послідовності рухів і засвоювати складні хореографічні комбінації [7, 5].

Перехід від наглядно-образного до словесно-логічного мислення сприяє формуванню понять і теоретичного мислення, що полегшує розуміння техніки танцювальних рухів і їхньої структури [7, 41]. Наприклад, здатність дитини аналізувати послідовність рухів і співвідносити їх із музичним ритмом є важливою для бальних танців, де ритмічність відіграє ключову роль [8, 24].

Емоційна сфера молодших школярів також зазнає змін. Підвищена емоційна збудливість може сприяти високій мотивації до занять бальними танцями, але потребує правильного педагогічного підходу для спрямування цієї енергії в конструктивне русло [34, 37].

Естетичне виховання через бальну хореографію сприяє формуванню почуття прекрасного, гармонії та самовираження, що позитивно впливає на психоемоційний стан дитини [41, 47].

Соціальний розвиток молодших школярів характеризується зміною соціального статусу з початком шкільного навчання, що впливає на їхні інтереси, цінності та мотивацію [7, 5].

Ігрова діяльність залишається провідною формою активності, сприяючи розвитку координаційних якостей через чітко визначені правила та просторово-часові обмеження [7, 9].

Як зазначає В. Ільїн, гра є штучно сконструйованою соціальною поведінкою, яка сприяє формуванню рухових навичок у структурованому середовищі [34, с. 218]. Рухливі ігри з елементами танцювальних вправ є ефективним засобом для розвитку спритності, ритмічності та просторової орієнтації, що підтверджується дослідженнями [9, 29].

Бальні танці, як форма організованої діяльності, поєднують елементи гри та навчальної діяльності, що сприяє формуванню соціальних навичок, таких як співпраця, взаємодія в парі та відповідальність [24, 25].

Навчальна діяльність у молодшому шкільному віці набуває більшої значущості, створюючи основу для цілеспрямованого розвитку координаційних якостей через структуровані заняття бальними танцями [7, 16]. Наприклад, використання диференційованого підходу до навчання танцям дозволяє враховувати індивідуальні особливості дітей, що підвищує ефективність розвитку їхніх координаційних здібностей [14, 40].

Бальні танці є унікальним засобом розвитку координаційних якостей у молодшому шкільному віці, оскільки вони поєднують фізичну активність, музично-ритмічне виховання та естетичний розвиток [24, 25, 47]. Ритмічність, як одна з ключових координаційних якостей, формується через синхронізацію рухів із музикою, що сприяє розвитку почуття темпу та ритму [8, 29].

Танцювальні рухи вимагають високого рівня просторової орієнтації, балансу та точності, що активізує пропріоцептивні механізми та вдосконалює зорово-рухову координацію [6, 42].

Дослідження показують, що заняття бальними танцями сприяють покращенню фізичного стану дітей, зокрема їхньої витривалості, сили та гнучкості, що є основою для розвитку координаційних якостей [25, 32].

Крім того, бальні танці сприяють формуванню наполегливості, впевненості та самодисципліни, що є важливими рисами для соціального та психічного розвитку молодших школярів [37, 41].

Використання інноваційних підходів у навчанні бальним танцям, таких як інтеграція ігрових елементів і сучасних технологій, підвищує інтерес дітей до занять і сприяє ефективному засвоєнню рухових навичок [22, 23, 39].

Таким чином, молодший шкільний вік є оптимальним періодом для розвитку координаційних якостей завдяки пластичності нервової системи, інтенсивному розвитку опорно-рухового апарату, серцево-судинної та дихальної систем, а також вдосконаленню пізнавальних і психічних процесів [6, 29, 34].

Бальні танці, як комплексний засіб фізичного виховання, дозволяють ефективно розвивати спритність, ритмічність, баланс і просторову орієнтацію, сприяючи гармонійному фізичному, психічному та соціальному розвитку дитини [24, 25, 47].

Використання диференційованих і ігрових підходів у навчанні бальним танцям забезпечує врахування індивідуальних особливостей дітей і підвищує ефективність формування їхніх координаційних здібностей [14, 16, 40].

### 1.3. Заняття бальними танцями як фактор розвитку координаційних якостей молодших школярів

Розвиток координаційних якостей, зокрема спритності, є важливим аспектом фізичного виховання молодших школярів, оскільки цей період є сенситивним для формування рухової культури та фізичних якостей [6]. Спритність, як ключова координаційна якість, визначається як здатність швидко засвоювати нові рухи, адаптувати рухову діяльність до мінливих умов і виконувати їх з високою точністю та раціональністю [4]. У молодшому шкільному віці спритність тісно пов'язана з іншими фізичними якостями, такими як швидкість, гнучкість і частково сила, що зумовлює необхідність комплексного підходу до її розвитку [23]. Координаційні здібності відіграють вирішальну роль у формуванні рухових навичок, які є основою

для гармонійного фізичного розвитку та сприяють підвищенню загальної працездатності дитини [13].

Молодший шкільний вік (6–10 років) є сенситивним періодом для розвитку координаційних здібностей через анатомо-фізіологічні особливості дітей, зокрема високу пластичність нервової системи та інтенсивне формування рухових навичок [15].

У цей період нервова система дітей характеризується високою чутливістю до зовнішніх стимулів, що дозволяє ефективно формувати нові рухові зв'язки [26].

Проте недостатній руховий досвід і слабка здатність молодших школярів усвідомлювати свій функціональний стан ускладнюють процес розвитку координаційних якостей [6].

З початком шкільного навчання обсяг розумової праці значно зростає, тоді як рухова активність зменшується, що може призводити до зниження фізичної працездатності та підвищення втомлюваності [13]. Це підкреслює важливість цілеспрямованого фізичного виховання, яке сприяє не лише фізичному, а й психоемоційному розвитку дітей [5].

Згідно з методичними рекомендаціями, навчальна програма з фізичної культури для молодших школярів передбачає формування базових рухових навичок через рухливі та народні ігри, а також поступове введення вправ підвищеної координаційної складності [20, 43].

Такі вправи сприяють розвитку швидкості, спритності, гнучкості, а також помірному розвитку сили та витривалості, що є основою для гармонійного фізичного розвитку [23].

Окрім того, використання ігрових методів у фізичному вихованні підвищує мотивацію дітей до занять і сприяє формуванню позитивного емоційного фону [9].

Бальні танці, як складнокоординаційний вид діяльності, поєднують спортивні, естетичні та художньо-творчі елементи, що робить їх ефективним інструментом для розвитку координаційних здібностей молодших школярів [16, 41].

Вони сприяють формуванню просторової, силової та часової точності рухів, які є ключовими складовими координаційних здібностей [29].

Бальні танці також позитивно впливають на розвиток ритмічності, яка є важливою складовою координаційних якостей, оскільки вимагає синхронізації рухів із музикою [8].

Як зазначає Н. Терешенко, бальні танці поєднують рухові навички, спритність і координацію з естетичним вираженням, що сприяє психофізичному розвитку дітей, формуючи не лише фізичні, а й естетичні та соціальні якості [41].

Крім того, заняття бальними танцями сприяють вихованню наполегливості, впевненості та емоційної стабільності, що є важливим для соціального розвитку молодших школярів [37].

Теоретичний аналіз наукової літератури вказує, що координаційні здібності базуються на функціонуванні вестибулярного, зорового та кінестетичного аналізаторів, а також нервово-м'язового апарату та попереднього рухового досвіду [7, 29].

У бальних танцях ці здібності розвиваються через виконання різноманітних танцювальних рухів, які включають побутові рухи (ходьба, біг, стрибки), елементи народних і бальних танців, класичний екзерсис, партерні та імпровізаційні вправи [47].

Такі засоби сприяють формуванню рухових навичок, підвищенню точності рухів і розвитку здатності до швидкої адаптації в мінливих умовах [27, 28].

Наприклад, виконання складних танцювальних комбінацій, таких як повороти у вальсі чи швидкі кроки в джайві, вимагає точного контролю над тілом і просторової орієнтації, що сприяє розвитку координаційних здібностей [24].

Методика розвитку координаційних якостей молодших школярів засобами бальних танців передбачає використання спеціальних вправ, які систематично ускладнюються для накопичення рухового досвіду та вдосконалення функцій рухових аналізаторів [33].

Основні підходи до розвитку координаційних якостей враховують наступні моменти.

Накопичення рухового досвіду: включення різноманітних танцювальних рухів, таких як комбінації кроків, поворотів, поз, сприяє формуванню нових координаційних зв'язків [4]. Наприклад, виконання па вальсу чи самби вимагає точного відтворення амплітуди та напрямку рухів, що розвиває просторову точність [27].

Ускладнення координаційної структури вправ: поступове введення вправ із змінними умовами (наприклад, зміна темпу, напрямку чи положення тіла) сприяє розвитку здатності перебудовувати рухову діяльність [46]. Прикладом може бути виконання танцювальних комбінацій у парах із різною швидкістю чи в обмеженому просторі, що вимагає адаптації до нових умов [24].

Використання ігрових методів: рухливі ігри з елементами бальних танців, такі як «Танцювальний лабіринт» або «Танцювальна естафета», сприяють формуванню позитивного емоційного фону та підвищенню мотивації до занять [9, 47]. Ці ігри також допомагають розвивати швидкість реакції та координацію рухів [5].

Контроль і диференціація м'язових зусиль: вправи, спрямовані на розвиток силової точності, включають ізометричні напруження та завдання на відтворення заданої величини м'язового зусилля, що є важливим для синхронізації рухів у парному танці [27]. Наприклад, утримання пози в танці ча-ча-ча вимагає точного розподілу м'язових зусиль [8].

Для ефективного розвитку координаційних якостей заняття з бальними танцями для молодших школярів мають бути структурованими та враховувати вікові особливості.

Рекомендується проводити заняття 2–3 рази на тиждень із чіткою послідовністю.

Підготовча частина (10–15 хвилин): стройові вправи, ритмічна ходьба, загальнорозвиваючі вправи в різному темпі для розвитку швидко-силових якостей і координації [46]. Наприклад, ходьба з імітацією танцювальних кроків (вальс, ча-ча-ча) або вправи на рівновагу, такі як утримання пози на одній нозі, сприяють розвитку координаційних здібностей [24].

Основна частина (20–25 хвилин): вивчення танцювальних комбінацій, виконання рухливих ігор із танцювальними елементами, партерні вправи для розвитку гнучкості та координації [33]. Наприклад, гра «Танцювальна естафета» з елементами джайву чи самби сприяє розвитку спритності та швидкості [9].

Заключна частина (5–10 хвилин): вправи на відновлення дихання, ритмічна ходьба, ігри на увагу та формування постави, що є важливим для закріплення навичок правильної пози в бальних танцях [47].

Ефективність занять бальними танцями залежить від дотримання низки принципів:

- урізноманітнення занять: включення нових танцювальних рухів і комбінацій сприяє накопиченню рухового досвіду та розвитку координаційних здібностей [16];
- регулювання навантаження: уникнення надмірного стомлення, яке знижує ефективність виконання координаційних вправ, є важливим для забезпечення прогресу [16];
- достатні інтервали відпочинку: Забезпечення повного відновлення між вправами сприяє підтримці високої якості виконання рухів [16];
- використання ігрового методу: Ігрові елементи створюють позитивний емоційний клімат, що підвищує інтерес дітей до занять [16, 9];
- метод контрастних завдань: Зміна темпу, амплітуди чи напрямку рухів сприяє вдосконаленню просторової та часової точності [39].

Дослідження показують, що бальні танці позитивно впливають на фізичний стан дітей молодшого шкільного віку, зокрема на розвиток координаційних здібностей, витривалості та гнучкості [25]. Крім того, заняття бальними танцями сприяють формуванню естетичних якостей, що є важливим для всебічного розвитку особистості [12, 40].

Для оцінки ефективності занять рекомендується використовувати тестування рухових здібностей, яке дозволяє відстежувати прогрес у розвитку координаційних якостей [36].

Подальші дослідження мають бути спрямовані на експериментальну перевірку ефективності запропонованої методики в умовах педагогічного процесу,

а також на розробку диференційованих підходів до навчання бальним танцям із урахуванням індивідуальних особливостей дітей [14].

Отже, бальні танці є ефективним засобом розвитку координаційних якостей молодших школярів завдяки поєднанню спортивних і естетичних елементів, що сприяють формуванню просторової, силової та часової точності рухів. Запропонована методика передбачає систематичне використання танцювальних вправ, ігрових методів і поступове ускладнення координаційної структури завдань, що забезпечує комплексний розвиток фізичних і психоемоційних якостей дітей.

## РОЗДІЛ 2

### ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 2.1. Завдання дослідження

Виконання мети дослідження пов'язано із виконанням таких завдань:

1. Вивчити сучасну науково-методичну літературу і методичні розробки з проблематики розвитку координаційних якостей у школярів 6–7 років на уроках фізичного виховання.
2. Розробити методику розвитку координаційних якостей у школярів 6–7 років на уроках фізичного виховання засобами бального танцю.
3. Експериментально обґрунтувати ефективність розробленої методики.

#### 2.2. Методи дослідження

У дослідженні використано наступні методи:

1. Аналіз наукових і методичних джерел з проблематики розвитку координаційних якостей у молодших школярів.
2. Педагогічне тестування
3. Педагогічне спостереження.
4. Педагогічний експеримент.
5. Методи математичної статистики.

У ході виконання першого завдання дослідження – аналізу науково-методичної літератури, опрацьовано понад 40 наукових джерел. Результатом аналізу цих джерел стало:

- обґрунтування актуальності вибраної теми, формулювання гіпотези, мети і завдань, а також добір адекватних методів дослідження;
- характеристика спритності як рухової якості;
- визначення анатомічних, функціональних, рухових та психічних особливостей

молодшого шкільного віку;

– визначення загальних методичних моментів, що стосуються розвитку спритності молодших школярів на уроках фізичного виховання.

У нашому дослідженні педагогічне спостереження виступає як організоване, цілеспрямоване, а також фіксоване сприйняття окремих явищ процесу фізичного виховання молодших школярів з метою їх вивчення.

Педагогічні спостереження проводилися на навчальних заняттях з фізичного виховання у школах м. Нікополя Запорізької області. У ході цих спостережень нашу увагу було зосереджено на наступних моментах:

– контингент учнів на уроках фізичного виховання (вік, рівень фізичної підготовленості, зовнішній вигляд та ін.);

– зміст уроків фізичного виховання (розподіл часу по частинах уроку, вправи підготовчої, основної та заключної частини);

– обсяг та інтенсивність фізичного навантаження (рухові режими та дозування вправ);

– моторна щільність уроку;

– педагогічна майстерність вчителя (зовнішній вигляд, жестикуляція, доцільність дій та ін.);

– емоційний стан учнів під час уроку.

Результатом педагогічних спостережень стало визначення методичних і організаційних особливостей розвитку спритності у дітей 6–7 років, зокрема:

– вправи, що безпосередньо сприяють розвитку спритності використовуються вчителями несистемо: не має наступності у доборі цих вправ;

– здебільшого зусилля вчителя спрямовуються на розвиток фізичних якостей учнів. Розвитку спритності приділяється небагато часу;

– арсенал вправ, спрямованих на розвиток спритності, що використовують вчителя надто вузький, зокрема, небагато часу відведено використанню рухливих ігор;

– невелика кількість завдань, що виконуються на уроці фізичного виховання в ігровій формі, негативно впливає на емоційний стан учнів.

Спираючись на результати аналізу наукової літератури, а також результати педагогічних спостережень, розроблено інтегративну методику розвитку спритності у школярів 6–7 років на уроках фізичного виховання, зміст якої докладно представлено у підрозділі 3.1 дипломної роботи.

З метою встановлення впливу розробленої автором методики на розвиток спритності у школярів 6–7 років проведено педагогічний експеримент.

Експеримент інтегрував констатуючий, формувальний і контрольний етапи.

На констатуючому етапі експерименту визначено контрольні (КГ) і експериментальні (ЕГ) групи учнів. На цьому етапі проведено тестування за сьома тестами із метою встановлення рівню розвитку фізичних якостей учнів, а також узагальнення і порівняння отриманих даних з використанням статистичних процедур.

На формувальному етапі експерименту у процес фізичного виховання експериментальної школи впроваджено розроблену автором методику.

На контрольному етапі експерименту проведено контрольне тестування з використанням тестів розвитку окремих складників спритності, а також порівняння отриманих даних для виявлення відмінностей між рівнем розвитку показників спритності учнів ЕГ та КГ.

При виборі тестів для встановлення рівню розвитку спритності школярів 6–7 років ми виходили з того, що ці тести мають бути, з одного боку, адекватними рівню фізичного розвитку обраного контингенту, а з іншого – мають бути технологічними, традиційними та нормованими.

При визначенні цих тестів ми спиралися на Навчальну програму з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів для 1–4-х класів [20]. Зокрема, ми виходили з того, що тести мають не суперечити змісту цієї програми.

Отже, рівень розвитку спритності школярів 6–7 років визначався нами за допомогою наступних тестів:

- «Повернувся, спіймав» (для оцінювання координації);
- «Підкидування та ловля м'яча» (для оцінювання координації);
- «Відбивання м'яча від підлоги» (для оцінювання швидкості реакції, а також

стійкості пози);

- «Повороти на гімнастичній лаві» (для оцінювання здатності до рівноваги);
- «Біг до «пронумерованих» м'ячів» (для оцінювання здатності до просторової орієнтації).

Опишемо умови проведення цих тестів.

З метою оцінювання координації використано тест «Повернувся, спіймав». Цей тест проводиться за такою процедурою: дитина приймає вихідне положення (ноги на ширині плечей) і за допомогою тенісного м'яча, необхідно вдарити м'яч об підлогу, потім повернутися на 360 градусів і зловити м'яч.

Дитині пропонується зробити 5 спроб. Фіксується кращий результат, який оцінюються за такою шкалою:

- 5 спійманих м'ячів (відмінно);
- 4 спійманих м'ячів (добре);
- 3 спійманих м'ячів (задовільно);
- 2 спійманих м'ячів (незадовільно);
- 1 спійманий м'яч (дуже погано) [33].

З метою оцінювання координації використовувався тест «Підкидування та ловля м'яча». Процедура проведення цього тесту була такою: дитина приймає вихідне положення (ноги на ширині плечей) і двома руками підкидає вгору м'яч діаметром 15–20 см якомога більшу кількість разів. Дитині пропонується зробити 2 спроби. Фіксується кращий результат. Відмітимо, що за даними І. Колбіної, як правило, кількість підкидань лежить у діапазоні 26–40 разів [33]

Для оцінювання здатності до рівноваги нами використано тест «Повороти на гімнастичній лаві». Для тесту потрібний такий інвентар: гімнастична скам'я, секундомір.

Описання тесту: стоячи в позиції «стопа одна перед одною» на вузькій стороні (10 см) гімнастичної лави, випробовуваний повинен протягом 20 с виконувати якнайбільше поворотів на 360° по черзі – один раз вліво, інший раз – вправо, не втрачаючи рівноваги.

Результатом тесту виступає кількість виконаних поворотів за 20 с (з точністю до 0,5 оберту). Враховується кращий результат з двох повторень.

Методичне зауваження: поворот вважається виконаним, коли випробуваний повернеться у вихідне положення. У разі втрати рівноваги (падіння з лави, торкання підлоги), слід якомога швидше прийняти попереднє положення і продовжити тест.

Оцінювання: відмінно – 8; добре – 6,5; задовільно – 5; погано – 4.

Загальні зауваження до тестів: перед кожним тестом надається право виконати 1–2 пробні спроби.

Відзначимо, що при проведенні тестування ми дотримувалися основних правил і вимог, що пред'являються до процедури тестування В. Романенком [36].

Серед методів математичної статистики, використаних для опрацювання отриманих результатів – визначення середнього арифметичного, стандартного відхилення, помилки середнього, а також порівняння даних у незалежних вибірках за критерієм Манна – Уїтні (при порівнянні даних достовірними вважалися відмінності при  $p < 0,05$ ) [36].

Середнє арифметичне значення обчислювалося для характеристики сукупності по окремих параметрам ( $\bar{X}$ ). Цей показник являє собою суму всіх зафіксованих значень, поділений на їх кількість.

Середнє квадратичне відхилення ( $\sigma$ ) обчислювалося з метою визначення середнього відхилення реальних значень змінної від їх середньої арифметичної. Показник обчислювався як корінь квадратний з дисперсії випадкової величини.

Стандартна помилка середнього арифметичного ( $m$ ) характеризує відхилення параметрів генеральної сукупності від середньої арифметичної. Показник обчислювався як середнє квадратичне відхилення генеральної сукупності поділене на корінь квадратний з об'єму вибірки.

Коефіцієнт варіації ( $V$ ), відносна величина, що служить для характеристики коливання (мінливості) ознаки. Являє собою відношення середнього квадратичного відхилення до середнього арифметичного, помножене на 100. Виражається у відсотках. При цьому варіювання вважається слабким, якщо  $V < 10\%$ , якщо  $V$  від 11–25%, то середнім і значним при  $V > 25\%$ .

Статистична перевірка гіпотези про достовірність відмінностей у незалежних вибірках здійснювалася з використанням критерію Манна – Уїтні (U-критерій). Нижній показник статистичної достовірності відповідав інтервалу довіри 95% (рівню значущості  $p < 0,05$ ). Критична межа для всіх випадків була однобічною.

Для опрацювання даних використано програму Statistica 6.

### 2.3. Організація дослідження

Дослідження проводилися з вересня 2022-го р. до грудня 2012-го р. включно (4 місяця). Загалом, у дослідженні прийняли участь 44 школяра 6–7 років м. Кривий Ріг.

Дослідження передбачало порівняння експериментальних даних, отриманих у незалежних групах, які представляли собою звичайні класи загальноосвітньої школи і належали експериментальному та контрольному навчальним закладам.

До контрольної групи (КГ) увійшло 21 учень (11 дівчат, 10 юнаків). До експериментальної групи (ЕГ) увійшло 23 учня (12 дівчат, 11 юнаків).

Заняття в контрольній групі проводилися відповідно до традицій фізичного виховання з дотриманням програмних вимог.

Заняття в експериментальній групі проводилися відповідно до програмних вимог із застосуванням спеціальних засобів з арсеналу початкового навчання бального танцю, інтегрованих в розроблену автором методику розвитку спритності у дітей 6–7 років.

Перед початком навчального року усі учні проходили медичний контроль. Співвідношення між учнями основної, підготовчої та спеціальної групи у ЕГ та КГ було приблизно однаковим (7/2/1, відповідно). Учні не знали, що беруть участь в експерименті й не змінювали ставлення до навчання.

Суб'єктивна оцінка рівню фізичної підготовленості груп на початку дослідження вказувала на те, що цей рівень був в ЕГ та КГ майже однаковим з деякою позитивною відмінністю в експериментальній групі.

За час дослідження в ЕГ та КГ відбулось по 45 уроків фізичної культури (15 тижнів по 3 заняття на тиждень (на осінніх канікулах уроки не проводилися).

На першому етапі проведено констатуюче тестування, яке включало в себе наступні тести: «Повернувся, спіймав»; «Повороти на гімнастичній скам'ї»; «Біг до пронумерованих м'ячів» із метою визначення рівню розвитку координаційних якостей учнів ЕГ та КГ. На цьому етапі проведено також порівняння отриманих у КГ та ЕГ даних, яке, до речі, не виявило достовірних розходжень між ними.

На другому етапі у процес фізичного виховання ЕГ впроваджено розроблену автором методику розвитку координаційних якостей школярів 6–7 років засобами бального танцю.

На третьому етапі дослідження проведено контрольне тестування рівню спритності учнів КГ та ЕГ, а також порівняння отриманих даних. На цьому етапі здійснювалось також узагальнення даних, формулювання висновків дослідження.

## РОЗДІЛ 3

### РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

3.1. Сутність методики розвитку координаційних якостей на уроках фізичного виховання у школярів 6–7 років засобами бального танцю

Розроблено експериментальну методику формування координаційних здібностей молодших школярів у процесі занять хореографією із урахуванням їх вікових та статевих особливостей;

При розробці методики розвитку спритності на уроках фізичного виховання у 1-му класі ми виходили з того, що опанування змісту фізичної культури у здійснювалася за програмою «Фізична культура для загальноосвітніх навчальних закладів. 1–4 класи».

Теоретичне підґрунтя методики.

Молодший шкільний вік (6–7 років) є сенситивним періодом для розвитку координаційних якостей, зокрема спритності, завдяки пластичності центральної нервової системи, інтенсивному формуванню рухового досвіду та розвитку сенсорних аналізаторів [6; 15]. Цей вік характеризується активним розвитком моторних навичок, зростанням уваги, пам'яті, здатністю до швидкого засвоєння нових рухових навичок, а також формуванням просторово-часових уявлень.

У рамках дослідження спритність розглядається як інтегративна фізична якість, що включає здатність швидко засвоювати нові рухові дії, точно виконувати їх, раціонально адаптувати рухи до змін умов і узгоджувати їх із партнером. Ці особливості роблять бальні танці ефективним засобом розвитку координаційних здібностей у молодших школярів [3; 4; 5; 6].

Методика розвитку координаційних якостей заснована на інтеграції хореографічних вправ, музичного супроводу та рухливих ігор, які стимулюють розвиток уваги, просторової орієнтації, ритмічної чуттєвості, балансу, узгодженості рухів і здатності до швидкої перебудови рухової діяльності [7; 9; 34].

Завдяки аналізу науково-методичної літератури та чинної програми «Фізична культура для загальноосвітніх навчальних закладів. 1–4 класи» [47], встановлено, що розвиток спритності у молодших школярів має здійснюватися комплексно, через поєднання ігрових, хореографічних та координаційних вправ. Такий підхід забезпечує емоційне включення дітей у процес навчання, підвищує мотивацію та ефективність тренувального процесу.

Таким чином, розроблена методика спирається на такі теоретичні положення:

- молодший шкільний вік є сенситивним для розвитку координаційних здібностей;
- бальні танці створюють умови для формування рухового аналізатора, розвитку ритмічності, узгодженості та точності рухів;
- використання музичного супроводу та ігрових форм сприяє залученню дітей до занять і підвищує ефективність педагогічного процесу;
- вправи повинні бути адаптовані до вікових, індивідуальних та фізичних особливостей дітей.

Описання методики.

Методика розвитку координаційних якостей у школярів 6–7 років засобами бального танцю охоплює систему спеціальних вправ, що реалізуються протягом навчального року. Вона побудована з урахуванням принципів дидактики, фізичного виховання, а також вікових особливостей молодших школярів.

Мета методики.

Науково обґрунтоване формування координаційних якостей у молодших школярів засобами бального танцю через систематичне застосування спеціальних хореографічних вправ, рухливих ігор та музичного супроводу.

Завдання методики.

- розвиток ритмічної чуттєвості, просторової орієнтації, узгодженості рухів;
- формування вмінь виконувати різноманітні рухи з партнером;
- підвищення рівня розвитку спритності, гнучкості, швидкості та витривалості;

- стимулювання соціальної взаємодії та емоційної ввічливості через танцювальну діяльність.

Принципи методики:

- віковість — вправи відповідають фізичним, психологічним та моторним можливостям дітей 6–7 років;

- системність — розвиток координаційних якостей здійснюється через регулярні заняття;

- індивідуалізація — дозування навантажень залежить від рівня фізичної підготовки кожної дитини;

- ігровість — використання рухливих ігор для залучення дітей та підвищення мотивації;

- музичний супровід — забезпечує ритмічну структуру рухів і стимулює емоційний стан.

Структура уроку.

Урок фізичного виховання з використанням бального танцю складається з трьох частин:

1. Підготовча частина (10–15 хв):

- ходьба в різних темпах;

- загальнорозвивальні вправи;

- спеціальні вправи на розвиток уваги, рівноваги, ритму;

- розминка з музичним супроводом.

2. Основна частина (20–25 хв):

- вправи на розвиток ритму, просторової орієнтації, узгодженості рухів;

- танцювальні рухи в парах (підставні елементи бального танцю);

- рухливі ігри з елементами танцю;

- вправи на розвиток рівноваги, швидкості реакції, динамічної точності.

3. Заключна частина (5–10 хв):

- спокійні танцювальні рухи під повільну музику;

- дихальні вправи;

- рефлексія, самооцінка.

Методи та засоби:

- Методи: словесні (пояснення, інструктаж), наочні (показ вправ), ігрові, музичні, змагальні;

- Засоби: музичний супровід, рухливі ігри, танцювальні рухи, вправи на рівновагу, тестування, педагогічне спостереження.

Форми роботи:

- фронтальні заняття;

- парна робота;

- індивідуальні завдання;

- групові ігри.

Календарний план методики.

Методика реалізується протягом першої чверті навчального року (8 тижнів), Уроки фізичної культури передбачено програмою в обсязі 3 заняття на тиждень по 35–40 хвилин. Заняття за методикою проводяться 1 раз на тиждень як частина уроку фізичної культури.

Перша чверть (вересень – грудень)

Мета: ознайомлення з основами бального танцю, формування базових навичок ритму, просторової орієнтації, рівноваги.

Теми занять:

1. Ознайомлення з правилами безпеки, базовою поставою танцю.
2. Вправи на розвиток ритму (під музичний супровід).
3. Ходьба в різних темпах, з різним положенням рук.
4. Рухливі ігри на розвиток уваги та швидкості реакції.
5. Вправи на рівновагу (ходьба на носках, на лінії).
6. Основні рухи в парі (обертання, зміна напрямку).
7. Ігри з музичним супроводом на розвиток ритму.
8. Тестування на початковий рівень спритності.

Опишімо більш докладно і формально зміст календарного плану методики розвитку координаційних якостей школярів 6–7 років засобами бального танцю.

Клас: 1. Чверть: 1 (школа пересувань, школа постави). Кількість занять на тиждень: 2–3. Тривалість заняття: 35–40 хв.

Мета занять:

- систематичний розвиток спритності через бальні танці;
- формування просторової, часової та силової точності рухів;
- підвищення рухової активності та емоційної ввічливості;
- використання ігрових форм, музичного супроводу, парної взаємодії.

Форми роботи: фронтальні заняття, парна робота, індивідуальні вправи, групові ігри,

Методи: словесні (пояснення, коментарі), наочні (показ, відео), ігрові, музичні, змагальні.

Календарний план графічно представлений у табл. 3.1.

Таблиця 3.1

Календарний план методики розвитку координаційних якостей молодших школярів засобами бального танцю

| Засоби розвитку спритності   | Код | Тиждень |   |   |   |   |   |   |   |
|------------------------------|-----|---------|---|---|---|---|---|---|---|
|                              |     | 1       | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Ігри на увагу та координацію | 1.1 | ✓       |   |   |   |   |   |   |   |
| Ігри на увагу та координацію | 1.2 |         | ✓ |   |   |   |   |   |   |
| Ігри на увагу та координацію | 1.3 |         |   | ✓ |   |   |   |   |   |
| Ігри на увагу та координацію | 1.4 |         |   |   | ✓ |   |   |   |   |
| Ігри на увагу та координацію | 1.5 |         |   |   |   | ✓ |   |   |   |
| Ігри на увагу та координацію | 1.6 |         |   |   |   |   | ✓ |   |   |

|                              |      |   |   |   |   |   |   |   |   |
|------------------------------|------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Ігри на увагу та координацію | 1.7  |   |   |   |   |   |   | ✓ |   |
| Ігри на увагу та координацію | 1.8  |   |   |   |   |   |   |   | ✓ |
| Ігри на увагу та координацію | 1.9  | ✓ |   |   |   |   |   |   |   |
| Спеціальні вправи            | 2.1  | ✓ |   |   |   |   |   |   |   |
| Спеціальні вправи            | 2.2  |   | ✓ |   |   |   |   |   |   |
| Спеціальні вправи            | 2.3  |   |   | ✓ |   |   |   |   |   |
| Спеціальні вправи            | 2.4  |   |   |   | ✓ |   |   |   |   |
| Спеціальні вправи            | 2.5  |   |   |   |   | ✓ |   |   |   |
| Спеціальні вправи            | 2.6  |   |   |   |   |   | ✓ |   |   |
| Спеціальні вправи            | 2.7  |   |   |   |   |   |   | ✓ |   |
| Спеціальні вправи            | 2.8  |   |   |   |   |   |   |   | ✓ |
| Спеціальні вправи            | 2.9  |   |   |   | ✓ |   |   |   |   |
| Спеціальні вправи            | 2.10 |   |   |   |   | ✓ |   |   |   |
| Заминка                      | 3.1  | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |

Умовні позначення:

- ✓ — вправа виконується на уроці;
- 1.1–1.9 — ігри на увагу та координацію;
- 2.1–2.10 — спеціальні вправи;
- 3.1 — заминка.

Таблиця 3.2

Опис вправ методики розвитку координаційних якостей молодших школярів засобами бального танцю

| Код | Назва вправи / гри            | Мета вправи                                     | Опис виконання   | Використання на уроці | Тривалість |
|-----|-------------------------------|---|--|-----------------------|------------|
| 1.1 | «Група, струнко!»             | Розвиток уваги, слухняності, координації рухів  | Учні стають у шеренгу. Вчитель виконує вправи, коментуючи їх. Якщо перед командою він говорить «Група!», учні виконують рух. Якщо команди без слова «група» — стоять нерухомо. Хто помиляється — робить крок уперед. | Підготовча частина    | 2–3 хв     |
| 1.2 | «Заборонений рух» (варіант 1) | Розвиток контролю над рухами, уваги             | Учні повторюють рухи за вчителем. Заздалегідь встановлюються 1–2 заборонених рухів. Якщо учень їх виконує — вибуває з гри.   | Підготовча частина    | 3–4 хв     |
| 1.3 | «Придумай сам»                | Розвиток імпровізації, уваги, творчого мислення | Учні розділені на команди. За сигналом вчитель викликає одного учня, який виконує 3 різних вправи. Інша команда виконує 3 інших рухи, не повторюючи їх. Повторення рухів — штрафне очко.                             | Основна частина       | 5–6 хв     |
| 1.4 | «Слово-ключ»                  | Розвиток концентрації уваги, реакції            | Вчитель використовує ключове слово (наприклад, «можна»), перед виконанням команди. Якщо слово прозвучало — вправа виконується, якщо ні — ні.   | Підготовча частина    | 3–4 хв     |
| 1.5 | Повороти на 180° та 360°      | Розвиток просторової орієнтації, балансу        | Учні виконують повороти вправо/вліво на 180° і 360° з різних вихідних позицій: стійка основна, стійка ноги нарізно, стійка ноги разом.   | Основна частина       | 5 хв       |

|     |   |  |   |                 |        |
|-----|---|--|---|-----------------|--------|
| 1.6 | Перешагування через гімнастичну лаву    | Розвиток рівноваги, координації, гнучкості                 | Учні по черзі перешкоджують через лаву, зберігаючи рівновагу, тримаючи руки в сторони або з'єднані вгорі.                                   | Основна частина | 4–5 хв |
| 1.7 | Ходьба в різних темпах з хлопками       | Розвиток ритму, координації рук і ніг                      | Учні ходять у повільному, середньому та швидкому темпі, виконуючи хлопки в різних площинах (вгорі, по боках, перед собою).                  | Основна частина | 5 хв   |
| 1.8 | Біг спиною вперед                       | Розвиток просторової орієнтації, швидкості реакції         | Учні біжать спиною вперед, уникаючи стовпчиків або інших учнів, розставлених на шляху.  | Основна частина | 4–5 хв |
| 1.9 | «Танцювальна естафета»                  | Розвиток ритму, узгодженості рухів, парної взаємодії       | Учні виконують танцювальні кроки (наприклад, вальс, ча-ча-ча) у парах. Кожна пара виконує 3 різних рухи, потім передає естафету іншій парі. | Основна частина | 6–7 хв |
| 2.1 | Вправи на рівновагу на лаві             | Розвиток балансу, м'язового контролю                       | Учні ходять по лаві прямо, на носках, на п'ятках, з різним положенням рук. Можливі повороти на 180° на лаві.                                | Основна частина | 5 хв   |
| 2.2 | Повороти після перекиду м'яча           | Розвиток швидкості реакції, координації                    | Учні стоять парами, один кидає м'яч, інший ловить і виконує поворот на 180°.  | Основна частина | 4–5 хв |
| 2.3 | Броски тенісного м'яча в стіну з ловлею | Розвиток ритму, точності, реакції                          | Учні кидають м'яч у стіну і ловлять його після відскоку. Можливо виконання в русі або зміна відстані.                                       | Основна частина | 5 хв   |
| 2.4 | «Танцювальний лабіринт»                 | Розвиток просторової орієнтації, ритму, узгодженості рухів | Учні проходять через об'єкти, розташовані на шляху, виконуючи танцювальні кроки (наприклад, кроки вальсу, самби).                           | Основна частина | 6–7 хв |

|      |                                       |   |   |   |                    |          |
|------|---------------------------------------|---|---|---|--------------------|----------|
| 2.5  | Вправи музичним супроводом            | 3 | Розвиток ритму, емоційної ввічливості         | Учні виконують танцювальні кроки під музику різних жанрів (вальс, самба, ча-ча-ча) з поступовим ускладненням рухів. | Основна частина    | 10–12 хв |
| 2.6  | «Увага, починаємо!»                   |   | Розвиток швидкості реакції, зорової уваги     | Учитель показує різні рухи, а потім викликає конкретного учня. Той, хто не уважний, вибуває.                        | Підготовча частина | 3–4 хв   |
| 2.7  | Ходьба імітацією танцювальних кроків  | 3 | Розвиток ритму, постави, кроку                | Учні ходять по колу, виконуючи різні танцювальні кроки: вальс, ча-ча-ча, самба.                                     | Підготовча частина | 4–5 хв   |
| 2.8  | Партерні вправи                       |   | Розвиток гнучкості, балансу, моторної пам'яті | Вправи в положенні лежачи, сидячи, з обертаннями, нахилами, узгодженими рухами рук і ніг.                           | Основна частина    | 5–6 хв   |
| 2.9  | Танцювальні зв'язки (вальс, ча-ча-ча) |   | Розвиток узгодженості, ритму, рівноваги       | Учні виконують 2–3 кроки вальсу або ча-ча, потім повторюють у швидкому темпі.                                       | Основна частина    | 6–8 хв   |
| 2.10 | «Тропинка»                            |   | Розвиток уваги, швидкості реакції, рівноваги  | Учні імітують ходьбу по вузькій доріжці, виконуючи різні кроки і повороти.  | Підготовча частина | 3–4 хв   |
| 3.1  | «Хвилина почалась!»                   |   | Розвиток самоконтролю, часової орієнтації     | Учні виконують вправи протягом хвилини. Вчитель сигналізує про початок і кінець.                                    | Заклучна частина   | 2–3 хв   |

Отже, розроблена методика розвитку координаційних якостей у школярів 6–7 років засобами бального танцю ґрунтується на наукових даних, вікових особливостях дітей та вимогах чинної програми. Вона передбачає поступове розвиток ритмічності, просторової орієнтації, узгодженості рухів, рівноваги, а також використання музичного супроводу та ігрових елементів. Методика реалізується протягом навчального року, з урахуванням трьох чвертей, з поступовим зростанням складності вправ. Календарний план забезпечує системність, послідовність і адаптованість до фізичних можливостей учнів.

### 3.2. Вплив методики на розвиток координаційних якостей школярів 6–7 років

У відповідності до плану експерименту, проведено вимірювання показників розвитку фізичних якостей в учнів КГ та ЕГ на констатувальному та контрольному етапах.

Результати вимірювання наведені у таблицях 3.3, 3.4, 3.5. Зокрема, результати тестування учнів ЕГ та КГ на констатувальному етапі експерименту представлені у таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Результати тестування учнів ЕГ та КГ на констатувальному етапі експерименту

| Тести                                       | Статистичні показники |      |          |       |
|---|-----------------------|------|----------|-------|
|   | $\bar{X}$             | m    | $\sigma$ | V (%) |
| ЕГ (n = 23)                                 |                       |      |          |       |
| Повернувся, спіймав, (кільк. разів)         | 2,5                   | 0,43 | 1,35     | 54    |
| Підкидування та ловля м'яча, (кільк. разів) | 29,5                  | 1,35 | 4,28     | 14,5  |
| Повороти на гімн. лаві, (кільк. разів)      | 4,9                   | 0,43 | 1,37     | 27,9  |
| КГ (n = 21)                                 |                       |      |          |       |
| Повернувся, спіймав, (кільк. разів)         | 2,3                   | 0,26 | 0,82     | 35,6  |
| Підкидування та ловля м'яча, (кільк. разів) | 28,6                  | 1,23 | 3,89     | 13,6  |
| Повороти на гімн. лаві, (кільк. разів)      | 5,6                   | 0,40 | 1,26     | 22,5  |

Наочно результати тестування розвитку фізичних якостей в ЕГ та КГ на констатувальному етапі експерименту відображено у рисунку 3.1.

З таблиці 3.1 та рисунку 3.1 видно, що на констатувальному етапі експерименту між учнями, які входили до КГ та ЕГ не спостерігається помітних відмінностей в результатах, отриманих за обраними тестами.

При цьому, за більшістю тестів коефіцієнт варіації достатньо високий, що говорить про значну неоднорідність вибірок.

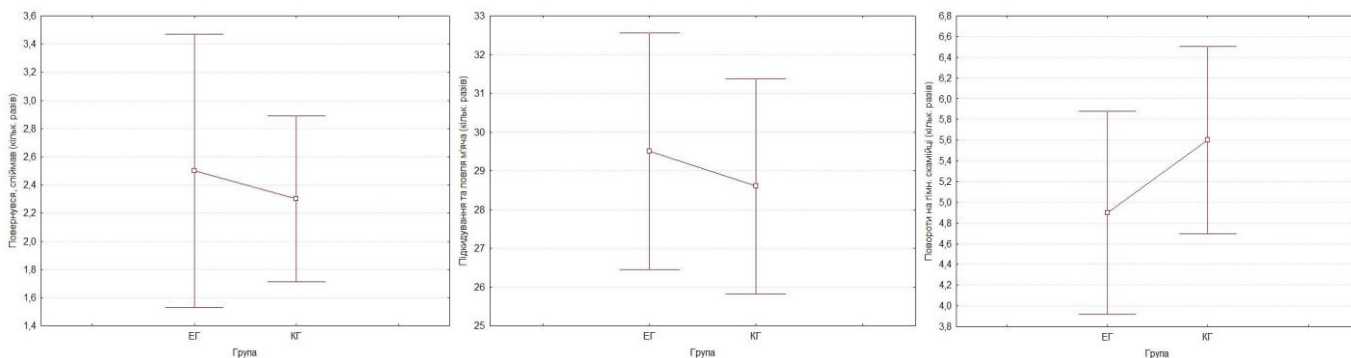


Рис. 3.1. Порівняння результатів тестування на констатувальному етапі експерименту

Результати тестування учнів ЕГ та КГ на контрольному етапі експерименту представлені у таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

Результати тестування учнів ЕГ та КГ на контрольному етапі експерименту

| Тести                                       | Статистичні показники |      |          |       |
|---|-----------------------|------|----------|-------|
|   | $\bar{X}$             | m    | $\sigma$ | V (%) |
| ЕГ (n = 23)                                 |                       |      |          |       |
| Повернувся, спіймав, (кільк. разів)         | 4                     | 0,26 | 0,82     | 20,5  |
| Підкидування та ловля м'яча, (кільк. разів) | 35,4                  | 1,02 | 3,24     | 9,1   |
| Повороти на гімн. лаві, (кільк. разів)      | 6,4                   | 0,58 | 1,84     | 28,7  |
| КГ (n=21)                                   |                       |      |          |       |
| Повернувся, спіймав, (кільк. разів)         | 2,6                   | 0,27 | 0,84     | 32,3  |
| Підкидування та ловля м'яча, (кільк. разів) | 28,8                  | 1,02 | 3,22     | 11,1  |
| Повороти на гімн. лаві, (кільк. разів)      | 4,8                   | 0,39 | 1,23     | 25,6  |

Наочно результати порівняння даних, отриманих при педагогічному тестуванні на контрольному етапі експерименту, представлено на рисунку 3.2.

Як бачимо, з таблиці 3.4 та рисунку 3.2, на контрольному етапі експерименту спостерігалися помітні відмінності у результатах тестування в ЕГ та КГ.

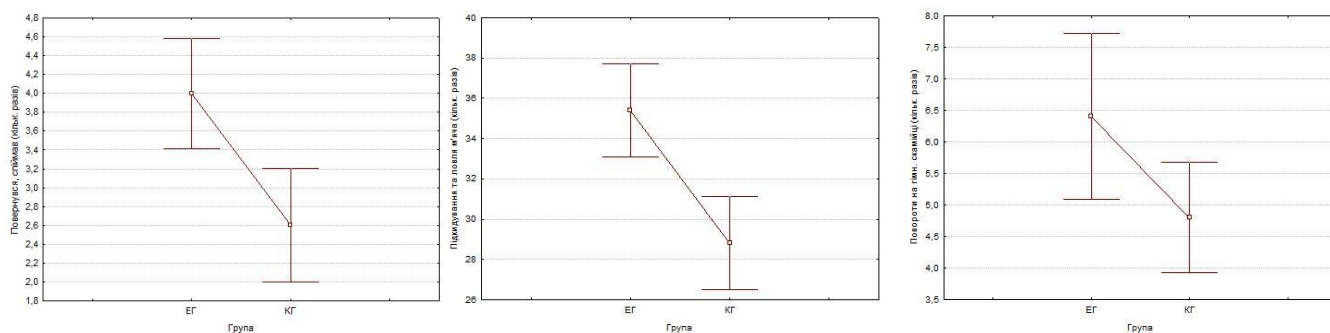


Рис. 3.2. Порівняння результатів тестування на контрольному етапі експерименту

Відповідно до плану експерименту, статистичну перевірку достовірності різниці в результатах тестування розвитку компонентів спритності в ЕГ та КГ здійснено за критерієм Манна – Уїтні. При порівнянні даних достовірними вважалися відмінності при  $p < 0,05$ . Обробка даних проводилася з використанням програмного пакета Statistica 6.

Результати порівняння оцінок за критерієм Манна-Уїтні на початку та наприкінці експерименту в ЕГ та КГ наведено в табл. 3.5.

Таблиця 3.5  
Порівняння показників спритності спортсменів ЕГ та КВ на за критерієм Манна – Уїтні

| Показник спритності                         | Сума рангів |       | U    | p                   |
|---|-------------|-------|------|---------------------|
|   | ЕГ          | КГ    |      |                     |
| Констатувальний етап експерименту           |             |       |      |                     |
| Повернувся, спіймав, (кільк. разів)         | 108         | 102   | 47   | 0,821<br>$p > 0,05$ |
| Підкидування та ловля м'яча, (кільк. разів) | 113         | 97    | 42   | 0,545<br>$p > 0,05$ |
| Повороти на гімн. лаві, (кільк. разів)      | 89,5        | 120,5 | 34,5 | 0,241<br>$p > 0,05$ |
| Контрольний етап експерименту               |             |       |      |                     |
| Повернувся, спіймав, (кільк. разів)         | 143         | 68    | 12,5 | 0,005<br>$p < 0,05$ |
| Підкидування та ловля м'яча, (кільк. разів) | 147         | 64    | 8,5  | 0,002<br>$p < 0,05$ |
| Повороти на гімн. лаві, (кільк. разів)      | 131         | 80    | 24,5 | 0,054<br>$p > 0,05$ |

У таблиці 3.5 в стовпчику «U» представлено емпіричне значення критерію Манна – Уїтні. У стовпчику «р» представлена ймовірність відкинути нульову гіпотезу за умови, що вона є вірною.

Отже, як видно з таблиці 3.5, порівняння результатів тестування окремих показників розвитку спритності учнів КГ та ЕГ на констатуючому етапі експерименту за критерієм Манна–Уїтні показало, що відмінності між результатами, отриманими за жодним тестом не можуть вважатися достовірними на рівні значущості ( $p < 0,05$ ).

У той же час, порівняння результатів тестування окремих показників розвитку спритності учнів КГ та ЕГ на контрольному етапі експерименту за критерієм Манна – Уїтні довело, що майже між усіма даними існують статистично достовірні відмінності на рівні значущості ( $p < 0,05$ ). При цьому, порівняння результатів тесту «Повороти на гімнастичній скамійці», отриманих в ЕГ та КГ ( $p = 0,054$ ), хоча й не підтверджує статистично достовірну відмінність між ними, вказує на те, що в учнів ЕГ складові спритності, розвинуті краще, ніж в учнів КГ.

Отримані дані є свідченням того, що учні, які займалися за розробленою нами методикою і належали до ЕГ мають більш високий рівень розвитку спритності, ніж учні КГ.

## ВИСНОВКИ

1. Аналіз наукових джерел з проблематики розвитку спритності школярів 6–7 років, а також узагальнення результатів педагогічного спостереження дозволили сформулювати такі положення:

– спритність – це інтегративна рухова якість, заснована на психо-фізичних здібностях і досвіді рухової активності людини, яка дозволяє людині впоратися з будь-яким руховим завданням правильно, швидко, раціонально та винахідливо. Для оцінювання рівню спритності доцільно використовувати такі показники: координація рухів; швидкість реакції на предмет, що рухається; сталість пози; здатність до підтримання рівноваги; здатність до просторової орієнтації;

– вік 6–7 років є сенситивним періодом для розвитку спритності і характеризується наявністю необхідних для цього передумов і умов. Зокрема, у цьому віці пластичність нервової системи створює великі можливості для швидкої перебудови рухової діяльності відповідно до вимог мінливої обстановки;

– у процесі фізичного виховання молодших школярів зусилля вчителів здебільшого спрямовуються на розвиток фізичних якостей учнів. Вправи, що безпосередньо сприяють розвитку спритності використовуються ними несистемо. Арсенал цих вправ є недостатньо різнобічним. Невелика кількість завдань, що виконуються на уроці фізичного виховання в ігровій формі, негативно впливає на емоційний стан учнів;

– попередній аналіз публікацій показав, що експериментальних даних, які б підтверджували (або спростовували) доцільність насичення підготовчої, основної, а також заключної частин уроку рухливими і організаційними іграми, а також спеціальними вправами, спрямованими на розвиток спритності, авторами не представлено.

2. До засобів, інтегрованих у методику було включено спеціальні засоби з арсеналу початкового навчання бального танцю у дітей 6–7 років. Серед таких засобів: виконання спеціальних ритмічних вправ на узгодженість рухів із музикою

(різновиди ходьби з хлопками і рухами рук; вправи на основі відображення тривалості звуку; ігри для розвитку відчуття ритму та закріплення навичок виконання рухів відповідно до темпу музичного твору; імпровізація рухів на музичні теми; виконання елементів хореографії у партері та біля опори; тренувальні допоміжні вправи на розвиток рухових якостей тощо. Всі вправи методики виконувалися під музику. Вони були включені до кожного третього уроку і займали від 1/4 до 1/2 його часу.

3. Дослідження проводилися з вересня 2022-го р. до листопада 2023-го р. включно (2 місяця). Загалом, у дослідженні прийняли участь 44 школяра 6–7 років м. Кривий Ріг.

Дослідження передбачало порівняння експериментальних даних, отриманих у незалежних групах, які представляли собою звичайні класи загальноосвітньої школи і належали експериментальному та контрольному навчальним закладам.

До контрольної групи (КГ) увійшло 21 учень (11 дівчат, 10 юнаків). До експериментальної групи (ЕГ) увійшло 23 учня (12 дівчат, 11 юнаків).

Заняття в контрольній групі проводилися відповідно до традицій фізичного виховання з дотриманням програмних вимог.

Заняття в експериментальній групі проводилися відповідно до програмних вимог із застосуванням спеціальних засобів з арсеналу початкового навчання бального танцю, інтегрованих в розроблену автором методику розвитку спритності у дітей 6–7 років.

Перед початком навчального року усі учні проходили медичний контроль. Співвідношення між учнями основної, підготовчої та спеціальної групи у ЕГ та КГ було приблизно однаковим (7/2/1, відповідно). Учні не знали, що беруть участь в експерименті й не змінювали ставлення до навчання.

Суб'єктивна оцінка рівню фізичної підготовленості груп на початку дослідження вказувала на те, що цей рівень був в ЕГ та КГ майже однаковим з деякою позитивною відмінністю в експериментальній групі.

За час дослідження в ЕГ та КГ відбулось по 24 уроків фізичної культури (8 тижнів по 3 заняття на тиждень).

На початку досліду в ЕГ та КГ проведено констатуюче тестування, яке включало в себе наступні тести: Повернувся, спіймав, (кільк. разів), Підкидування та ловля м'яча, (кільк. разів), Повороти на гімн. лаві, (кільк. разів). На цьому етапі проведено також порівняння отриманих у КГ та ЕГ даних, яке, до речі, не виявило достовірних розходжень між ними.

Наприкінці досліду проведено контрольне тестування рівню спритності учнів КГ та ЕГ, а також порівняння отриманих даних.

4. Експериментальна перевірка ефективності авторської методики довела її ефективність, зокрема, виявлено такі факти:

– порівняння результатів тестування окремих показників розвитку спритності учнів КГ та ЕГ на констатуючому етапі експерименту за критерієм Манна-Уїтні показало, що відмінності між результатами, отриманими за жодним тестом не можуть вважатися достовірними на прийнятому рівні;

– порівняння результатів тестування окремих показників розвитку спритності учнів КГ та ЕГ на контрольному етапі експерименту за критерієм Манна-Уїтні довело, що між усіма даними існують статистично достовірні відмінності на прийнятому рівні значущості.

Отримані дані є свідченням того, що учні, які займалися за методикою розвитку координаційних якостей молодших школярів засобами бального танцю і належали до ЕГ мають більш високий рівень розвитку цих якостей, ніж учні КГ.

## СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Ангелик Л. Шляхи розвитку рухової активності молоді України через танцювальний спорт. Збірник наукових праць ТНПУ. 2023. С. 23–28.
2. Бернштейн Н. А. О ловкости и её развитии. Москва : Физкультура и спорт, 1991. 288 с.
3. Бернштейн Н. А. О построении движений. Москва : Медгиз, 1947. 255 с.
4. Волков Л. В. Физические способности детей и подростков. Київ : Здоров'я, 2004. 150 с.
5. Выготский Л. С. Игра и её роль в психическом развитии ребенка. Вопросы психологии. 1966. № 6. С. 62–76.
6. Гложик І. З., Явдошик А. В. Розвиток координаційних здібностей та біохімічні зміни у школярів при заняттях хореографією. Проблеми фізичного виховання і спорту. 2011. № 9. С. 11–14.
7. Голенкова Ю. В., Галкіна А. В. Розвиток координаційних здібностей дівчат засобами художньої гімнастики. Теорія і методика фізичного виховання. 2015. № 4. С. 41–47.
8. Гончарук В. Ритмічність як складова координаційних якостей у дитячій хореографії. Збірник праць ПНУ. 2019. С. 40–44.
9. Демідова О., Люльченко О. Підвищення фізичного стану молодших школярів 7–8 років засобами рухливих ігор. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016. № 3. С. 48–53.
10. Деякі питання навчання дітей спортивному танцю. Матеріали студентської наукової конференції Національного університету кораблебудування. 2014. С. 57–59.
11. Дмитренко Г. А., Олійник В. В., Ануфрієва О. Л. Цільове управління: вимірювання результативності діяльності учнів і педагогів. Київ : УПКККО, 1996. 61 с.

12. Завгородня Є. Є. Фізична культура як базис формування майбутнього хореографа. Науковий вісник Донбасу. 2014. № 3 (27).
13. Завгородня Р. В., Солонцова А. І., Свечкар'єв І. С., Станішевська Т. І. Особливості фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2010. № 5. С. 66–68.
14. Застосування диференційованого підходу при навчанні танцям дітей молодшого шкільного віку.
15. 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.
16. Коваленко О. Моделювання уроків фізкультури через бальні танці. Матеріали конференції УжНУ. 2022. С. 14–17.
17. Контроль і оцінка координаційних здібностей хлопчиків 7 років / А. Д. Лисенко, С. І. Мельник. LTMjournal. 2020. № 13.
18. Лекція 3–4. Основи методики розвитку координації : навчальні матеріали. Ужгород : УжНУ, 2019. 14 с.
19. Методичні вказівки до виконання дипломних робіт для студентів спеціальності «Фізичне виховання» усіх форм навчання / Г. М. Шамардіна, І. В. Пущина, Л. В. Шуба, С. В. Сметанін. Запоріжжя : ЗНТУ, 2014. 50 с.
20. Методичні рекомендації щодо вивчення фізичної культури у 2022–2023 навчальному році. Лист МОН України від 01.07.2021 № 1/9-343.
21. Міщенко А. Д. Сучасні і спортивні танці як засіб рухової активності молодших школярів : кваліфікаційна робота. Запоріжжя : ЗНУ, 2023. 39 с.
22. Москаленко Н. В., Демідова О. М., Бодня В. Спортивні танці для дітей: інноваційні підходи. Спортивний вісник Придніпров'я. 2019. № 1. С. 203–208.
23. Москаленко Н. В., Демідова О. М. Спортивні танці для дітей: інноваційні підходи. Дніпро : Інновація, 2016. 198 с.

24. Осадців Т., Оленич І., Zhang J. Технічна підготовка дітей віком 6–7 років у бальних танцях. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. 2023. Вип. 9(169). С. 72–76.

25. Осадців Т., Оленич І., Іляшенко К. С. Вплив занять спортивними танцями на фізичний стан дітей молодшого шкільного віку. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15. 2023. Вип. 9(169). С. 65–70.

26. Петренко Н. Б. Теоретико-методичні основи формування координаційних здібностей у школярів : автореферат дис. ... канд. наук з гесрпнс: 24.00.01. Київ : Національний університет фізичного виховання і спорту України, 2016. 20 с.

27. Положення про організацію фізичного виховання в дошкільних, загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладах : наказ МОН України від 02.08.2005 № 458.

28. Пономаренко Т. Удосконалення координації з використанням бальної хореографії. Матеріали наукової конференції НУК. 2020. С. 61–63.

29. Притула Ю. Розвиток рухових якостей у дітей молодшого шкільного віку засобами музичного руху. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2021. № 2. С. 49–52.

30. Програма формування координаційних здібностей з використанням засобів хореографії. Львів : ЛДУФК, 2020.

31. Рапацевич Е. С. Новейший психолого-педагогический словарь. Минск : Современная школа, 2010. 928 с.

32. Рибак О., Скальський Д. В., Ковальський Д., Виноградський Б., Рибак Л., Цигановська Н. Роль танцю як засобу оздоровлення в епоху пандемії. Науковий дискурс у фізичному вихованні і спорті. 2023. № 2. С. 48–57.

33. Романенко В. А. Двигательные способности человека. Донецьк : УКЦентр, 1999. 336 с.

34. Савченко О. Застосування хореографії у фізичному вихованні молодших школярів. Збірник наукових праць ЗНУ. 2022.

35. Савчук О. Досвід впровадження танцювальних вправ у навчальні плани НУФВСУ. Вісник НУФВСУ. 2020. № 1. С. 27–31.
36. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. Київ : Олімпійська література, 2002. 440 с.
37. Сизоненко В., Заєць С., Ковальська В., Маркіна В. Виховання наполегливості та впевненості у молодших школярів засобами хореографії : монографія. Умань : ВПЦ «Візаві», 2020. 92 с.
38. Система організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи в дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних та позашкільних навчальних закладах : наказ МОН України від 21.07.2003 № 486.
39. Спортивні танці для дітей: інноваційні підходи / наук. ред. А. В. Волкова. Дніпро : ДПФЗ, 2023. 54 с.
40. Тараненко Ю. П. Підготовка майбутніх учителів хореографії до розвитку художньо-творчих здібностей молодших школярів : кваліфікаційна робота. Бердянськ : Бердянський державний педагогічний університет, 2017. 92 с.
41. Терешенко Н. В. Естетичне виховання старшокласників засобами бальної хореографії : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07. Київ : Інститут проблем виховання НАПН України, 2019. 210 с.
42. Ткачук І. Використання методики розвитку координаційних якостей у хореографії. Вісник ЛДУФК. 2018. № 2. С. 32–35.
43. Фізична культура: програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1–4 класи / Т. Ю. Круцевич та ін. Київ : МОН, 2021.
44. Хімчак Л. Методика використання елементів танцю для розвитку спритності в дітей. Молодий вчений. 2023. № 4. С. 61–65.
45. Цвек С. Ф. Фізичне виховання молодших школярів. Київ : Радянська школа, 1986. 125 с.
46. Чікрнієєв І. В. Розвиток координаційних здібностей у спортивних танцях. Сумський державний педагогічний університет, 2023.
47. Шевчук А. Дитяча хореографія : навчально-методичний посібник. Київ : МОН України, 2021. 132 с. Шестопал Л. В. Бальний танець в Радянській Україні

1950-х–1980-х років : дис. ... канд. мистецтвознавства : 17.00.01. Київ : Київський національний університет культури і мистецтв, 2023. 203 с.

48. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підручник. Частина I. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2008. 272 с.