

2. Інструктивно-нормативні матеріали на допомогу працівникам профспілкових організацій та дитячих оздоровчих закладів з питань організації оздоровлення і відпочинку дітей / Федерація професійних спілок України. – К., 2007. – 143 с.
3. Класному керівнику: колективні творчі справи / упор. Л. Шелестова, Н. Чиренко. – К.: Шкільний світ, 2010. – 128 с.
4. Ковальова А. В. Педагогічні умови самореалізації старшокласників у навчально-виховному процесі загальноосвітньої школи: дис... канд. пед. наук: 13.00.07 / Ковальова Антоніна Валеріївна; Луганський національний педагогічний ун-т ім. Тараса Шевченка. - Луганськ, 2005. – 241 с.
5. Коростылева Л.А. Психология самореализации личности: затруднения в профессиональной сфере / Л.А. Коростылева. – СПб.: Речь, 2005. – 222 с.
6. Матіїв І.Д. Суть фізичного виховання, його роль у формуванні гармонійно розвинутої особистості / І.Д. Матіїв // Молодіжний науковий вісник Волинського національного університету ім. Лесі Українки. – 2010. – Розділ І. – С. 32-35.
7. Наказний М.О. Змістовні напрями оздоровчо-виховного процесу у дитячому оздоровчому закладі / М.О. Наказний // Педагогіка вищої та середньої школи. – 2008. – Вип. 23. – С. 106-120.
8. Скрипченко О.В. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук. – К.: Просвіта, 2001. – 416 с.
9. Словник із соціальної педагогіки / [авт.-уклад. Т.О. Логвиненко, Н.В. Гордієнко]. – Дрогобич: Посвіт, 2007. – 160 с.
10. Соціальна педагогіка. 5-те вид. перероб. та доп. Підручник / За ред. Капської А.Й. – К.: Центр учбової літератури, 2011. – 488 с.
11. Соціально-психологічний словник / [авт.-уклад. М. Чапка, У. Контни]. – Мисловіце, 2010. – 519 с.
12. Сухомлинський В.О. Вибрані твори: в 5 т. Т.3. Серце віддаю дітям. Народження громадянина. Листи до сина / В.О. Сухомлинський. – К.: Радянська школа, 1977. – 670 с.
13. Чернишова Г.Ф. Основи оптимізації виховного процесу в дитячому оздоровчому центрі / Г.Ф. Чернишова // Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді. – 2006. – Вип. 8. – Кн. II. – С. 179-182.

УДК 796.912:371.72-053.6

## **ВПЛИВ СПОРТИВНИХ БАЛЬНИХ ТАНЦІВ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Клапчук В.В., д.мед.н., професор, Присяжнюк О.А., к.хім.н., доцент,  
Валівач К.М., магістр

*Запорізький національний технічний університет*

У статті показано, що вихідний рівень фізичного (соматичного) здоров'я підлітків 11-14 років нижче «безпечного». Обґрунтовано методичний підхід до фізичних тренувань з

застосуванням бальної хореографії. Доведено його позитивний вплив на інформативні морфофункціональні показники здоров'я.

*Ключові слова: спортивні танці, фізичне здоров'я, підлітки.*

Клапчук В.В., Присяжнюк Е.А., Валивач К.Н. ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНЫХ БАЛЬНЫХ ТАНЦЕВ НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ПОДРОСТКОВ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА / Запорожский национальный технический университет, Украина.

В статье показано, что исходный уровень физического (соматического) здоровья подростков 11-14 лет ниже «безопасного». Обоснован методический подход к физическим тренировкам с использованием бальной хореографии. Доказано его положительное влияние на информативные морфофункциональные показатели здоровья.

*Ключевые слова: спортивные танцы, физическое здоровье, подростки.*

Klapchuk V., Prisyazhnyuk H., Valivach K. EFFECT OF SPORTS BALLROOM DANCING ON THE PHYSICAL HEALTH LEVEL IN TEENAGERS OF MIDDLE SCHOOL AGE / Zaporizhzhya national technical university, Ukraine.

The article has shown the initial level of physical (somatic) health of 11-14 years old adolescents to be below the "safe" one. Methodological approach to the physical training using ballroom dancing was developed. Its positive impact on the relevant morphofunctional health indices was proved.

*Key words: sports dancing, physical health, adolescents.*

## ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ

Середній шкільний вік (11-14 років) співпадає з періодом завершення біологічного дозрівання організму. У цей час остаточно формується моторна активність підлітка, притаманна дорослій людині. Для підлітків характерно погіршення рухової координації при інтенсивному розвитку швидкісних і швидкісно-силових якостей. У сфері психіки йде складний процес становлення характеру, формування інтересів, схильностей та вподобань. Слід враховувати, що нерівномірність темпів розвитку різних структур і функцій організму, особливо виразна в цей період, призводить до виникнення ряду фізіологічних порушень (гіпертонії, систолічних шумів, порушень провідності серця та ін.). Ці явища не є протипоказаннями для занять спортом тому, що з віком у більшості дітей проходять. Проте вони вимагають особливої уваги з боку батьків, педагогів, тренерів, а іноді і лікарів до раціональної організації життєдіяльності підлітка, занять спортом, від яких залежить рівень його фізичного (соматичного) здоров'я [1].

## АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ І ПУБЛІКАЦІЙ

Синонімами словосполучення «бальні танці» нині є спортивні бальні танці і танцювальний спорт. Спортивний бальний танець – танцювальний вид спорту, що об'єднує два стилі: інтернаціональний стандартний та інтернаціональний латиноамериканський, виконання яких проходить в умовах конкурсних змагань. У спортивних бальних танцях введена система класів, що відображає рівень підготовки танцюристів, і система вікових категорій, яка розподіляє танцюристів за віковими групами [2].

З усіх парних танців для змагань були відібрані танці, найцікавіші з точки зору емоційного і ритмічного змісту музики, в яких можна було створити найбільш глибокий і цікавий художній образ. Зараз зі спортивних танців проводяться змагання. Сформувались три програми: європейська, латиноамериканська і так звана «десятка», куди входять усі десять танців. Любительські чемпіонати світу проводяться під егідою IDSF, а професійні – під заступництвом англійських танцювальних організацій [3].

Головні плюси спортивних бальних танців наступні: вони дають прекрасне як розумове, так і фізичне навантаження. При серйозному підході бальні танці задають людині таке фізичне навантаження, яке їй буде потрібно. Більш досвідченим танцівникам танці дозволяють отримати цілком ефективне навантаження без зайвої перевтоми. Діловим чоловікам і жінкам вони забезпечують розумову релаксацію, без якої не буває фізичного здоров'я [4, 5].

Хореографія в спорті – один із сучасних методів підготовки юних спортсменів і спортсменів міжнародного класу на основі методики, розробленої школою класичного і народного танців. Фахівцями зазначається, що хореографія це ефективний засіб естетичного виховання широкого профілю, а її специфіка визначається різнобічною дією на людину [6]. Вирішуючи ті ж завдання естетичного і духовного розвитку у вихованні дітей, що і музика, танець дає можливість фізичного розвитку, і це стає особливо важливим при існуючому положенні із здоров'ям підростаючого покоління. Тренування щонайтонших рухових навичок, яке проводиться в процесі навчання хореографії, пов'язане з мобілізацією і активним розвитком багатьох фізіологічних функцій людського організму: кровообігу, дихання, нервово-м'язової діяльності. Розуміння фізичних можливостей свого тіла сприяє вихованню в підлітків упевненості в собі та запобігає появі різних психологічних комплексів, що відомо з літератури [6, 7]. Однак зазначені та інші автори не проводили кількісну оцінку за морфофункціональними показниками динаміки фізичного здоров'я танцівників. Це має особливе значення для підлітків, враховуючи зростання випадків раптової смерті школярів у фізичному вихованні та спорті.

### **МАТЕРІАЛИ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ**

Мета дослідження: розробити для підлітків 11-14 років комплекс бальної хореографії і застосувати його для підвищення рівня фізичного (соматичного) здоров'я при заняттях спортивними бальними танцями.

Робота проводилась на базі школи-гімназії № 45 м. Запоріжжя. У дослідженні приймали участь 14 підлітків віком 11-14 років, у т.ч. 7 дівчаток і 7 хлопчиків, які почали займатись бальною хореографією з вересня 2010 року. Перше обстеження було проведено наприкінці вересня, повторне – у квітні 2011 року.

При дослідженні рівня фізичного (соматичного) здоров'я використана методика Г.Л. Апанасенка для кількісної експрес-оцінки за морфофункціональними показниками, розрахована на школярів [8]. Відповідно до неї бальні оцінки, які склались, отримували наступні показники: життєвий (з урахуванням життєвої ємкості легенів та маси тіла), силовий (з урахуванням частоти серцевих скорочень та систолічного артеріального тиску), індексу Руф'є (з урахуванням збільшення та відновлення частоти пульсу після 30 присідань за 45 с) та показник відповідності маси тіла довжині тіла.

Статичні показники оцінювали за допомогою непараметричних критеріїв (знаків та Вілкоксона для пов'язаних сукупностей). При  $p < 0,05$  різницю вважали статистично достовірною [9].

Під час тренувань застосовано розроблений нами комплекс вправ бальної хореографії, який містив при заняттях з танцю розминку (вправи на розігрів), відпрацювання елементів на місці по одинці та елементів композиції у парі. Методика передбачала такий тижневий графік занять: понеділок – класична хореографія -1 год., бальні танці 2 год.; вівторок – індивідуальні заняття з танців 1-2 год.; середа – загальна фізична підготовка 1,5 год.; четвер – стрейчінг (розтяжка) 1 год.; п'ятниця – бальні танці 2 год.

### **РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ**

Перед усім слід зазначити, що для високого рівня фізичного (соматичного) здоров'я характерні не стільки максимальні значення окремих морфологічних і функціональних показників, що перевищують вікову норму, скільки їх оптимальне співвідношення. Це забезпечує достатній рівень адаптаційно-енергетичних резервів, резистентності захисних сил організму і успішної реалізації функціональних можливостей в умовах напруженої учбової діяльності школярів [8, 10].

У наших дослідженнях вихідного рівня фізичного (соматичного) здоров'я підлітків, які приступили до тренувань зі спортивних бальних танців, отримані такі результати: життєвий показник знаходився у діапазоні від 52 до 78 (в середньому 63,3) мл/кг, силовий показник – від 31 до 45 (в середньому 45,0)%, індекс Робінсона – від 66 до 85 (в середньому 73,7) ум.од., індекс Руф'є – від 6 до 14 (в середньому 7,9) ум.од. За сумою балів досліджених морфофункціональних показників рівень фізичного (соматичного) здоров'я переважно був нижче середнього і не перевищував 10 балів, що значно нижче «безпечного» (14 балів). Існує точка зору, що в такому випадку вже мають місце соматичні хвороби, чи є небезпека їх розвитку [8]. Тому тут доречним було використання спортивних бальних танців для превентивної фізичної реабілітації [11], що обґрунтовує обраний нами методичний підхід.

Після 8 місяців занять бальною хореографією при повторному обстеженні у підлітків були отримані результати, які наведені в таблиці 1.

Таблиця 1 – Динаміка дослідження морфофункціональних показників фізичного (соматичного) здоров'я під впливом занять бальною хореографією

| Показники                       | Характер змін |           |          | Достовірність різниці (p) |
|---------------------------------|---------------|-----------|----------|---------------------------|
|                                 | позитивні     | негативні | відсутні |                           |
| Життєвий                        | 9             | 0         | 5        | < 0,01                    |
| Силовий                         | 11            | 0         | 3        | < 0,01                    |
| Робінсона                       | 10            | 2         | 2        | > 0,05                    |
| Руф'є                           | 10            | 1         | 3        | < 0,01                    |
| Відповідність маси довжині тіла | 9             | 4         | 1        | > 0,05                    |
| Сума балів                      | 12            | 0         | 2        | < 0,01                    |

Як видно з таблиці, за сумою балів у 12 обстежених була достовірна позитивна динаміка. Тільки у однієї пари суттєвих змін не відбулося, що можна пов'язати з небажанням тренуватися у повну силу та частими хворобами.

Аналізуючи результати досліджень за окремими морфофункціональними показниками, ми звернули увагу на достовірне збільшення функціонального резерву серця за індексом Руф'є, який є одним з найбільш цінних критеріїв енергопотенціалу поряд з «подвійним добутком» (індексом Робінсона) [8, 10]. Як відомо, останній характеризує систолічну роботу серця. За ним ми не отримали статистично достовірної різниці, хоча до позитивної динаміки була виражена тенденція. Ми вважаємо, що це обумовлено дослідженням у стані спокою, а не на висоті фізичного навантаження. В протилежність цьому, при тесті Руф'є, де таке навантаження передбачено, різниця була статистично достовірною, оскільки обстежені підлітки 8 місяців отримували достатньо значні тренувальні навантаження і це позначилось на результатах тестування.

Обговорюючи отримані результати, слід також підкреслити, що в теперішній час школярі до занять з фізичного виховання часто відносяться негативно. І тут альтернативою у вільний від навчання час можуть бути спортивні бальні танці. Прийнятний рівень підготовки у бальних танцях новачки досягають без особливих складнощів, а вихована здатність до грамотного виконання простих кроків, підтримання належної постави і почуття рівноваги повністю компенсує весь час, витрачений на навчання спортивним бальним танцям [2, 3].

## ВИСНОВКИ

1. Вихідний рівень фізичного (соматичного) здоров'я підлітків середнього шкільного віку, які приступають до занять спортивними бальними танцями, за експрес-оцінкою морфофункціональних показників переважно був нижче середнього і не перевищував 10 балів, що значно нижче «безпечного рівня» (14 балів).

2. Розроблено і застосовано протягом 8 місяців адекватний фізичному стану танцівників комплекс бальної хореографії, який при заняттях з танцю містить розминку (вправи на розігрів), відпрацювання елементів на місці по одинці та елементів композиції у парі. У тижневому графіку занять передбачались класична хореографія, бальні танці, індивідуальні заняття з танців, загальна фізична підготовка та стрейчінг (розтяжка).

3. Під впливом проведених занять достовірно покращилися життєвий та силовий показники, індекс Руф'є при навантажувальному тестуванні та загальна оцінка за сумою балів у 12 з 14 обстежених школярів, що дає підстави рекомендувати спортивні бальні танці для підвищення рівня фізичного (соматичного) здоров'я у середньому шкільному віці.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Волков Л.В. Фізичне виховання учнів / Л.В. Волков. – К.: Радянська школа, 1988. – 184 с.
2. Кряж В.Н. Гимнастика, ритм, пластика / В.Н. Кряж, Э.В. Ветошкина. – Минск: Польша, 2000. – 135 с.
3. Лисицкая Т.С. Гимнастика и танец / Т.С. Лисицкая. – М.: Советский спорт, 2000. – 135 с.
4. Лабинцев К.Р. Характеристика нагрузок в танцевальном спорте / К.Р. Лабинцев. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 150 с.
5. Неминуций Г.П. Танцевальная нагрузка: её суть, структура, общая структура и методология исследования / Г.П. Неминуций, А.В. Дукальская. – Р-н-Д.: Искусство, 2005. – 230 с.
6. Бірюкова Є.М. Хореографічна підготовка в спорті / Є.М. Бірюкова. – К.: КДІФК, 2001. – 120 с.
7. Морель Ф.Р. Хореография в спорте / Ф.Р. Морель. – М.: ФиС, 2003. – 110 с.
8. Апанасенко Г.Л. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова. – К.: Здоров'я, 1998. – 248 с.
9. Статистические методы исследования в медицине и здравоохранении / Под ред. проф. Л.Е. Полякова. – Л.: Медицина, 1971. – 200 с.
10. Кількісна оцінка рівня фізичного здоров'я та рекреаційно-оздоровчі режими [навч. посіб.] / В.В. Клапчук, В.В. Самошкін. – Дніпропетровськ: Ін-тут фізкультури, 2009. – 38 с.
11. Клапчук В. Превентивна фізична реабілітація і кількісна оцінка рівня соматичного здоров'я: погляд на проблему / В. Клапчук // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2008. - №3-4. – С. 195-198.