



# **ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ, СПОРТ І КУЛЬТУРА ЗДОРОВ'Я У СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ**

**Збірник наукових праць Волинського  
національного університету імені Лесі Українки**

**Том 2**



Міністерство освіти і науки України  
Українська академія наук (відділення фізичної культури і спорту)  
Волинська обласна державна адміністрація  
Волинська обласна рада  
Волинський національний університет імені Лесі Українки

# **ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ, СПОРТ І КУЛЬТУРА ЗДОРОВ'Я У СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ**

**Збірник наукових праць  
Волинського національного університету імені Лесі Українки  
Т. 2**

Редакційно-видавничий відділ “Вежа”  
Волинського національного університету  
імені Лесі Українки  
Луцьк – 2008

УДК 796(Д82)  
ББК 75Я 43  
Ф 50

*Рекомендовано до друку вченою радою Волинського національного університету імені Лесі Українки  
(протокол № 8 від 27.03.2008 р.)*

#### **Редакційна колегія**

- Коцан І. Я.** – доктор біологічних наук, професор (Волинський національний університет імені Лесі Українки) (головний редактор);
- Цьось А. В.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Волинський національний університет імені Лесі Українки) (відповідальний редактор);
- Нісімчук А. С.** – доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент АПН України (Волинський національний університет імені Лесі Українки);
- Гусак П. М.** – доктор педагогічних наук, професор (Волинський національний університет імені Лесі Українки);
- Смолюк І. О.** – доктор педагогічних наук, професор (Волинський національний університет імені Лесі Українки);
- Круцевич Т. Ю.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Національний університет фізичного виховання і спорту України);
- Ложкін Г. В.** – доктор психологічних наук, професор (Національний університет фізичного виховання і спорту України);
- Куц С. О.** – доктор педагогічних наук, професор (Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського);
- Козіброцький С. П.** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент (Волинський національний університет імені Лесі Українки) (відповідальний секретар).

#### **Рецензенти:**

- Дем'янчук О. Н.** – доктор педагогічних наук, професор (Луцький інститут розвитку людини університету “Україна”);
- Стеценко Г. С.** – доктор медичних наук, професор (Луцький біотехнічний інститут Міжнародного науково-технічного університету);
- Засєкіна Л. В.** – доктор психологічних наук, професор (Волинський національний університет імені Лесі Українки).

**Ф 50 Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. наук. пр.**  
Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки: У 3 т. / Уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький.–  
Луцьк: РВВ “Вежа” Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008.– Т. 2.– 312 с.  
ISBN 978-966-600-339-6  
ISBN 978-966-600-340-2 (Т. 1)  
ISBN 978-966-600-341-9 (Т. 2)

У збірнику наукових праць представлені окремі положення розвитку фізичної культури, фізичного виховання різних груп населення, підготовки фахівців для галузі. Подані методи, засоби тренування, особливості підготовки спортсменів, адаптації організму людей різного віку в процесі фізичного виховання, адекватність яких підкріплюється даними педагогічних, психологічних та медично-біологічних експериментів.

*Журнал є науковим фаховим виданням України, у якому можуть публікуватися результати дисертаційних робіт на здобуття наукових ступенів доктора чи кандидата наук за напрямом фізичне виховання і спорт (дивитись додаток до Постанови президії ВАК України від 08.09.1999 р. № 01-05/9).*

УДК 796 (Д 82)  
ББК 75 Я 43

ISBN 978-966-600-339-6  
ISBN 978-966-600-340-2 (Т. 1)  
ISBN 978-966-600-341-9 (Т. 2)

© Гончарова В. О. (обкладинка), 2008  
© Волинський національний університет  
імені Лесі Українки, 2008

Оптимізація РА повинна йти лінією соціальної виправданості, спрямовуватись на стійкий оздоровчий ефект, що дасть змогу більш раціонально використовувати вільний час і для інших видів діяльності, що сприяють гармонійному соціально-культурному розвитку особистості.

#### Література

1. Агеєв В. У. Актуальні проблеми з оздоровчої фізкультури в навчальних закладах України // Матеріали наук.-практ. конф.– Кіровоград, 1993.– 119 с.
2. Акопян С. С. Влияние различных режимов двигательной активности на физическое состояние взрослого мужского населения Армении: Автореф. дис. ... канд. пед. наук.– М., 1995.– 22 с.
3. Бальсевич В. К., Запоражанов В. П. Физическая активность человека.– К.: Здоров'я, 1987.– 224 с.
4. Годик М. А., Тимошкин В. Н. Исследование двигательной активности студентов с помощью компьютерной экспертизы // Теор. и практ. физ. культ.– 1990.– № 2.– С. 32–33.
5. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания.– К.: Олимп. лит., 1999.– 230 с.
6. Нифонтова Л. Н., Павлова Г. В. О субъективной оценке двигательного режима в связи с занятиями физической культурой // Материалы науч.-практ. конф.– Северодонецк, 1986.– С. 128–129.
7. Сауткин М. Ф. Роль двигательной активности в формировании уровня неспецифической резистентности организма в условиях экономической // Теор. и практ. физ. культ.– 1989.– № 6.– С. 35–36.
8. Фомин Н. А. Физиологические основы двигательной активности.– М.: ФиС, 1991.– 176 с.
9. American College of sports Medicine – Position Stand Physical fitness and hypertension. Med. Sci. Sports Exercise.– 1993.– P. 123–127.
10. Astrand P. Factors to be measured. In: Endurance in Sports.– Oxford: Blackwell Bossiness, 1992.– 189 p.
11. Leisure managements.– 1996.– № 10.– P. 34.
12. Marsironi R., Denolsn H. Physical activity in Disease prevention and treatment. Puccini.– Butterworth, 1985.– 97 p.

#### Анотації

*Проаналізовано думки різних авторів щодо величини навантаження обсягів, кратності занять, застосування видів вправ, різних підходів до регламентації РА. Встановлено, що оптимізація РА повинна йти лінією соціальної виправданості, спрямовуватись на стійкий оздоровчий ефект, що дозволить більш раціонально використовувати вільний час, а це сприятиме гармонійному соціально-культурному розвитку особистості.*

**Ключові слова:** рухова активність, раціональний режим, навантаження, обсяг, кратність занять, вправи, оздоровчий ефект, гармонія, особистість.

*Проанализированы взгляды различных авторов на величины нагрузок, объемов, кратности занятий, применение различных видов упражнений, разных подходов к регламентации РА. Установлено, что оптимизация РА должна проходить линией социальной оправданности, направленной на устойчивый оздоровительный эффект, что позволит более рационально использовать свободное время, что будет содействовать гармоничному социально-культурному развитию личности.*

**Ключевые слова:** двигательная активность, рациональный режим, нагрузка, объем, кратность занятий, упражнения, оздоровительный эффект, гармония, личность.

*In the article opinions of different authors are analysed in relation to the size of loading of volumes, multipleness of employments, application of types of exercises, different approaches to regulation of RA. It is set that optimization of RA must go the line of social justified, to head for a proof health effect which will allow more rationally to utilize spare time, and it will assist harmonious social 'no-kul' turnomu development of personality.*

**Key words:** motive activity, rational mode, loading, volume, multipleness of employments, exercise, health effect, harmony, personality.

УДК 793.3; 37.03

**І. Кушнерчук**

### Місце танцювальних вправ у системі засобів фізичного виховання школярів

*Тернопільський національний педагогічний університет імені В. Гнатюка (м. Тернопіль)*

**Постановка проблеми.** За останні роки обсяг навчального навантаження школярів зріс настільки, що викликані цим обмеження м'язових зусиль стають причиною захворювань різних систем організму [6].



Якщо під час вступу до школи тільки 30 % дітей мають порушення постави, то при її закінченні 70–80 % [4]. Недостатня рухова активність негативно позначається на більшості функцій дитячого організму і є фактором, що викликає розвиток низки захворювань. Покращити фізичний стан та запобігти негативним наслідкам обмеження рухового режиму дітей можна засобами фізичної культури і спорту, які є важливим чинником збереження і зміцнення здоров'я, всебічного розвитку, покращення працездатності та підвищення опірності організму до різних захворювань.

Водночас, за даними опитування учнів, систематично займаються спортом тільки 20–25 % з них, домашні завдання з фізичної культури виконують лише 7 %. Результати досліджень [1] показали, що кількість учнів, які займаються фізичними вправами організовано та самостійно, може збільшитися тільки за умови підвищення мотивацій до цих занять.

Одним із провідних компонентів навчальної мотивації є інтерес. У професійному спілкуванні педагогів “інтерес” часто використовують як синонім до навчальної мотивації.

Необхідною умовою формування інтересу до навчальної діяльності є надання учням можливості проявити самостійність та ініціативу. Чим активніші методи навчання, тим легше зацікавити учня. Ефективність фізичного виховання школярів багато в чому залежить від виявлення ними в цьому процесі особистої активності [3]. Цікавою для них є та робота, котра вимагає постійного напруження. Легший матеріал не викликає зацікавлення, тому подолання труднощів навчально-тренувальної діяльності – важлива умова виникнення інтересу до неї. Проте трудність навчального матеріалу підвищує інтерес лише тоді, коли вона посилює і її можна подолати. У протилежному випадку інтерес швидко знижується.

Враховуючи, що основним стимулом до занять фізичною культурою учнів є підвищена увага до своєї зовнішності, їх фізичне виховання повинно формуватися так, щоб заняття були виправдані не тільки з фізичного, медичного і функціонального поглядів, а й з естетичної точки зору. Фізична досконалість є частиною естетичного ідеалу. Краса тіла, уміння володіти ним, гармонія висококоординованих рухів – усе це належить до сфери краси. Справжня краса проявляється у русі. Зважаючи на це, для підвищення інтересу учнів до занять треба обирати засоби, що мають високий естетичний потенціал. Одним із таких засобів є танцювальні вправи, що актуалізує це дослідження.

**Мета дослідження** – виявити особливості танцювальних вправ як мотиваційного чинника до рухової активності школярів.

**Методи дослідження:** аналіз і узагальнення літературних джерел та документальних матеріалів.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Танець старий як світ. Ця найдавніша форма творчого вияву людини супроводжувала її від народження до смерті. Первісний танець в історії людства займає особливе місце. Мабуть, ніколи пізніше він не виконував стільки функцій, як в часи первісного ладу. “Як скоро з'явилися на світі люди, то й винайдені були”, так було написано в одному з багатьох танцювальних словників XVIII ст. [8].

Сьогодні танці є не тільки приємним відпочинком, видом рухової діяльності, а й засобом естетичного та морального виховання. Вони розкривають людині світ прекрасного, що особливо важливо у процесі формування характерно-етичних цінностей підростаючого покоління. Виховання дітей засобами танцювального живопису допомагає всебічному розвитку особистості дитини, вчить її знаходити в танці естетичну насолоду. Тому робота в цьому напрямі є важливою ланкою в загальнопедагогічному процесі.

Однією з центральних проблем формування системи фізичного виховання є підготовка навчальних програм, оскільки вони визначають обсяг знань, умінь і навичок виконувати рухові дії, що підлягають засвоєнню за роками навчання і сприяють розвитку особи відповідно до державних вимог у цій галузі. Проте, на жаль, в навчальних програмах з фізичної культури для загальноосвітніх шкіл, що видані останнім часом у різних регіонах України, недостатньо уваги приділено танцювальним вправам, які є основою більшості життєвих процесів.

Єдина державна навчальна програма не може враховувати усієї різноманітності інтересів та запитів учнів і вчителів, місцевих умов, національних та регіональних традицій. Тому для забезпечення інтересів держави у фізичному вихованні дітей та учнівської молоді сьогодні розробляються програми трьох рівнів: базові, регіональні й робочі.

Регіональні та робочі програми повинні будуватися відповідно до сучасних наукових досягнень та з урахуванням рівня знань, умінь і навичок, кондиційної і координаційної підготовленості тих, хто займається; місцевих національних традицій; можливих міжпредметних зв'язків; впливу навчального матеріалу на всебічний розвиток; кінцевого результату в навчанні; потреби підготовки дітей до майбутньої творчої діяльності і життя [12].

На це націлюють і 12 стаття Закону України “Про фізичну культуру і спорт” та 13 стаття Закону України “Про внесення змін до Закону України «Про фізичну культуру і спорт»”, які гласять, що “загальноосвітні та професійно-технічні навчальні заклади, спеціалізовані інтернатні заклади з урахуванням місцевих умов, інтересів і запитів учнів самостійно визначають зміст, форми і засоби їх рухової активності, методи проведення занять з фізичної культури” [5, 88]. Саме ці програми, як нам видається, мають бути наповнені танцювальними вправами.

За допомогою танцювальних вправ можна досягти високої моторної компактності, динамічності та емоційності рухової діяльності, поєднавши її з освітньою спрямованістю.

На уроках фізичної культури і позакласних заняттях школярі мають відчувати, зрозуміти, побачити і творити чудове в рухах, ході, поставі, колективних діях, поведінці. Виховуючи почуття школярів, розуміння ними краси, вчитель має демонструвати її у кінофільмах, скульптурах, картинах, пояснювати, що в прекрасному, здоровому пропорційному тілі закладено багатство життєвих можливостей кожного, а справжнню людська краса – в духовному і фізичному вдосконаленні. Цього можна досягти за умов творчого використання засобів, методів і форм, які стимулюють активність та інтерес учнів до занять фізичними вправами.

Заняття, на яких використовують танцювальні вправи, мають велике виховне значення. На них використовують елементи музичної виразності, які найбільш природно і логічно виявляються в рухах. Щоб реалізувати здібності дітей до емоційного та цілісного сприймання музики, необхідно ознайомити їх із засобами музичної виразності і навчити рухатися в характері і темпі музики: точно починати і закінчувати рухи разом з музикою; передавати рухами динамічні відтінки музики; виконувати нескладні ритмічні рисунки; розрізняти і виконувати в рухах музичні тривалості – чверті, восьмі, половинні ноти; знати музичні розміри 2/4, 3/4, 4/4; розрізняти побудову музичних фраз із затакту [2].

Ритм є природною властивістю людини. Поза ритмом не існує жоден життєвий процес. Т. Ротерс визначила важливість ритму для трудової діяльності людини, біологічного функціонування організму, стану здоров'я і працездатності. у процесі життєдіяльності людини ритм виступає як соціальна необхідність гармонійного розвитку і має велике значення у руховій діяльності та мистецтві, оскільки є складовою частиною національної культури. Ритми цілеспрямовано впливають на розвиток психологічних функцій особистості [9].

Зважаючи на це, загальноосвітня школа має надати усім дітям хоча б ази мистецької освіти. У педагогіці змінилося уявлення про мистецтво як засіб суто художнього виховання. Загальна мистецька освіта реалізує актуальні завдання збереження духовного багатства нації, формує естетичну культуру особистості – здатність сприймати, розуміти й оцінювати прекрасне.

Поміж безлічі форм художнього виховання особливе місце займають хореографія, танцювальні вправи, які прищеплюють не тільки розуміння прекрасного, а й стимулюють образне мислення і фантазію, дають всебічний пластичний розвиток. На відміну від інших мистецтв, хореографія має величезні можливості для повноцінного удосконалювання дитини [10].

Бажання танцювати цілком природне, в чому можна переконатися, спостерігаючи за малими дітьми. Без втручання дорослих більшість з них починають танцювати швидше, аніж говорити. Стихія танців зрозуміла дітям без додаткових пояснень. На думку Т. В. Цареградської [11], за невичерпною потребою танцювати ховається людське єство. Танець дає змогу виразити радість, але може бути трагічним. Він допомагає забути хоча б на мить про проблеми і страх. Танець – це один з найдавніших і найбільш удосконалених способів самовираження. Всі почуття та бажання можуть бути виражені мовою танцю, зрозумілою іншим. У танці позбавляються нудьги, показують свою любов, демонструють ставлення до подій і поведінки інших людей, що не завжди можна виразити словами. “Повідомлення” висловлені умілим тілом часто значно сильніші і виразніші. Саме танцівники демонструють чуттєвість, безтурботність і послідовність.

Танець відіграє важливу роль у процесі спілкування: супроводжує важливі події в житті людини, символізуючи, наприклад, перехід з дитинства в зрілість. Він використовується в святкових церемоніях, на честь важливої персони чи довгоочікуваного гостя. Навіть якщо в наші дні, особливо в західній культурі, ці традиції і звичаї загублюються, танець доречний у всіх випадках, оскільки виконує соціальну функцію, полегшуючи контактування.

Учень, який займається танцями, вчиться оцінювати красиве в поведінці і людському тілі, гармонію розвитку і здоров'я. Тобто за допомогою танців педагог може вирішувати головне завдання фізичного виховання – гармонійний розвиток розуму, волі і емоцій школяра.

На жаль, у процесі вирішення завдань виховання гармонійної особистості у наш час танцювальні вправи не займають належного місця, не реалізується їх потужний виховний і розвивальний потенціал як засобу фізичного виховання, що сприяє умінню красиво рухатись, формує поставу, красиву фігуру, розвиває граціозність, дарує радість спілкування під музику, сприяє всебічному фізичному розвитку. Танці – найбільш популярна екзотична форма розваги і відпочинку. За останні роки з'явилося чимало наукових праць [7] з цього виду мистецтва, але присвячені вони переважно методиці спеціальних занять, тих хто присвятив себе танцям як виду мистецтва. Питання впливу регулярних занять танцювальними вправами на фізичне й естетичне виховання школярів ще недостатньо вивчені і вимагають детальних досліджень. Для підвищення ефективності використання танців як засобу фізичного виховання учнівської молоді необхідно вивчити їх вплив на розвиток фізичних якостей, будову тіла, можливості поєднання з іншими засобами, що буде предметом наших подальших досліджень.

### **Висновки**

1. Аналіз багатьох праць свідчить, що останнім часом у сфері фізичного виховання з метою покращення фізичної підготовки школярів набувають популярності нетрадиційні види рухової активності. Серед них чільне місце повинні займати танцювальні вправи.

2. У навчальних програмах з фізичної культури для загальноосвітніх шкіл, що видані останнім часом у різних регіонах України, недостатньо уваги приділено використанню танцювальних вправ у процесі розвитку рухових здібностей учнів.

3. Танцювальні вправи можна рекомендувати як засіб мотивації учнів до навчальної діяльності у процесі фізичного виховання, оскільки саме вони формують уміння красиво рухатись, формують поставу, красиву фігуру, розвивають граціозність, радість спілкування під музику, сприяють всебічному фізичному розвитку, що є привабливим для учнівської молоді.

### *Література*

1. Безверхня Г. В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5–11-х класів: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту.– Л., 2004.– 23 с.
2. Бондаренко Л. А. Ритміка і танець у 1–4 класах загальноосвітньої школи.– К.: Муз. Україна, 1989.– С. 3–6.
3. Глазирін І. Д. Основи диференційованого фізичного виховання.– Черкаси: Відлуння Плюс, 2003.– 352 с.
4. Егорова С. А., Шумакова Н. Ю. Хореографія в помощь школьникам // Физ. культура в шк.– 2005.– № 7.– С. 25–29.
5. Про фізичну культуру і спорт: Закон України.– К.: ВПП ДКНТ, 1994.– 22 с.
6. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания.– К.: Олимп. л-ра, 1999.– 232 с.
7. Осадців Т. П. Спортивні танці: Навч. посіб.– Л.: ЗУКУ, 2001.– 340 с.
8. Поклад І. Танець та його функції в історії людства (культурно-історичний та психологічний аналіз) // Укр. мистецтво.– 2004.– Вип. 5.– С. 227–232.
9. Ротерс Т. Ритм – домінуючий компонент взаємодії фізичного та естетичного виховання у процесі музично-ритмічних занять // Теорія і методика фіз. вих. і спорту.– 2002.– № 2–3.– С. 146–148.
10. Соляна О. Хореографічна культура у контексті реалізації загальної мистецької освіти // Світ виховання.– К., 2007.– № 2.– С. 21–23.
11. Цареградская Т. В. На танцплощадке... три века назад.– М.: Знание, 1991.– 64 с.
12. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: Підруч. для студ. ВНЗ ф-тів фіз. виховання і спорту.– Т.: Навч. кн.–Богдан, 2001.– Ч. I.– 232 с.

### *Анотації*

*Описано особливості танцювальних вправ як потужного засобу виховання учнівської молоді, її мотивації до занять фізичними вправами.*

**Ключові слова:** танцювальні вправи, мотивація, процес фізичного виховання.

*Описано особенности танцевальных упражнений как мощного средства воспитания учащейся молодежи, ее мотивации к занятиям физическими упражнениями.*

**Ключевые слова:** танцевальные упражнения, мотивация, процесс физического воспитания.

*The peculiarities of dancing exercises as a powerful mean of pupil's motivation of physical training process is describing in the article.*

**Key words:** dancing exercises, motivation, physical training process.