

класів. Таким чином, у статті відображено використання активних форм роботи в процесі викладання предмета «життєві знання» при розкритті життєвих навичок учнів.

Ключові слова: початкова школа, учень, інтерактивний метод навчання, життєві навички, активні форми роботи, школа, урок.

Подано до редакції 02.11.2020

УДК: 37.091.3:7.071.2:796.015.52

DOI: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2020-4-2>

Валентина Тодорова,
доктор наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри гімнастики та спортивних єдиноборств,
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»,
вул. Старопортофранківська, 26, м. Одеса, Україна,

Валентина Сосіна,
кандидат педагогічних наук, професор,
завідувач кафедри хореографії та мистецтвознавства,
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського,
вул. Костюшка, 11, м. Львів, Україна,

Валентина Вартовник,
доцент кафедри хореографії та мистецтвознавства,
Заслужений працівник культури України,
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського,
вул. Костюшка, 11, м. Львів, Україна,

Наталія Пугач,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри хореографії та мистецтвознавства,
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського,
вул. Костюшка, 11, м. Львів, Україна,

Олена Погорелова,
кандидат філософських наук,
доцент кафедри гімнастики та спортивних єдиноборств,
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»,
вул. Старопортофранківська, 26, м. Одеса, Україна

РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У ТАНЦЮРИСТІВ ЗАСОБАМИ ХОРЕОГРАФІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

У статті представлені результати вивчення особливостей розвитку різних силових якостей у танцюристів - представників народно-сценічного танцю. Мета роботи – розробити програму розвитку силових якостей з використанням засобів хореографії у танцюристів-народників. У дослідженні було використано групу теоретичних і емпіричних методів. Було проведено педагогічні спостереження на навчальних заняттях з танцюристами 12-15 років, опитування педагогів і тренерів щодо особливостей розвитку силових якостей, тестування показників різних силових якостей у підлітків 12-15 років, які займаються народно-сценічним танцем у Заслуженому ансамблю танцю України «Юність» і в школі народного танцю, народного ансамблю танцю «Серпанок» (м. Львів). Це дало змогу розробити програму розвитку силових якостей з урахуванням їх різновидів, що необхідні у народно-сценічних танцях. У якості основних засобів їх розвитку у програмі були використані вправи народно-сценічного танцю, при доборі яких враховувалася можливість забезпечення локального, регіонального чи загального впливу на опорно-руховий апарат та необхідність точного дозування навантаження. Виявлено позитивний вплив розробленої програми на розвиток різних силових якостей танцюристів. Отримані результати можуть бути використані в практиці роботи педагогів хореографічних колективів народно-сценічного танцю.

Ключові слова: силові якості, танцюристи, народно-сценічний танець, програма розвитку.

Вступ та сучасний стан досліджуваної проблеми

Специфіка хореографічного мистецтва визначається його багатограним впливом на людину, що зумовлено самою природою танцю як синтетичного виду мистецтва. Впливаючи на розвиток емоційної сфери особистості, удосконалюючи тіло людини фізично, виховуючи через музику духовно, хореографія допомагає набутти впевненості у власних силах, дає поштовх до самовдосконалення та постійного розвитку. На різних етапах свого розвитку людство зверталося до танцю як до універсального засобу виховання тіла й душі людини.

Так само, як інші види мистецтва, танець розвиває естетичний смак, виховує високі почуття, але, на відміну від них, істотно впливає й на фізичний розвиток людини, зокрема на розвиток силових якостей, гнучкості, координації та ін. Відомо, що серед силових якостей є такі, що суттєво впливають на якість виконання танцювальних рухів. Наприклад, від швидко-силових якостей м'язів ніг залежить висота і амплітуда стрибків; від статичної сили м'язів спини – правильна постава під час виконання піруетів (апломб); динамічна сила м'язів тулуба зумовлює якісне виконання танцювальних рухів.

Безсумнівно, в процесі занять народною хореографією відбувається гармонійний фізичний розвиток танцюристів (Верховинець, 1990; Голдріч, 2003; Зайцев, 2009; Тодорова, 2016; Todorova, 2020). Природно, це пов'язано з тим, що існують певні вимоги до відбору дітей у танцювальні колективи народно-сценічного танцю, які, на відміну від своїх однолітків, отримують достатнє рухове навантаження. У результаті тривалих занять народною хореографією інтенсивно розвиваються різні фізичні якості: збільшується рухливість у суглобах, гнучкість, сила м'язів, витривалість. Однак для успішного освоєння складних стрибків, рівноваг і поворотів у народних танцях необхідні додаткові фізичні вправи, що будуть сприяти цілеспрямованому розвитку потрібних якостей танцювника.

Гармонійному фізичному розвитку дітей різного віку присвячені роботи науковців у фізичному вихованні, фізіології, психології (Волков, 2002; Нагаєва, 2011; Тодорова, 2020). Завдання, що стоять сьогодні перед педагогами і керівниками хореографічних колективів полягають у пошуку і використанні спеціальних методик, які дозволяють підійти до питання розвитку фізичних якостей більш ефективно, застосовуючи нові технології.

Мета і завдання

Враховуючи вищенаведене, мета роботи полягає у розробці програми розвитку силових якостей з використанням засобів хореографії у танцюристів, які займаються народно-сценічними танцями.

Відповідно до мети у роботі були поставлені такі завдання: 1) охарактеризувати засоби хореографії, що використовуються на заняттях з народно-сценічного танцю з метою розвитку силових якостей; 2) виявити значення силових якостей для вдосконалення майстерності танцюристів; 3) визначити рівень розвитку силових якостей у танцюристів, які займаються народно-сценічними танцями; розробити і експеримен-

тально перевірити ефективність програми розвитку силових якостей з використанням засобів хореографії у танцюристів, які займаються народно-сценічними танцями.

Методи дослідження

Методи дослідження включали групу теоретичних (теоретичний аналіз і узагальнення даних наукових і методичних джерел та інформації з інтернет-ресурсів, аналіз, синтез і порівняння) і емпіричних (педагогічне спостереження, опитування) методів. Педагогічні спостереження проводилися з метою виявлення особливостей методики викладання народно-сценічного танцю; ролі та місця вправ для розвитку силових якостей у процесі підготовки танцюристів; необхідного часу, відведеного на такі вправи; видів силових якостей, які мають пріоритетне значення для досягнення майстерності та високого рівня оволодіння технікою виконання танцювальних вправ.

Усього було оглянуто і проаналізовано 18 навчальних занять з танцюристами 12-15 років, які займаються народно-сценічним танцем у Заслуженому ансамблю танцю України «Юність» і в школі народного танцю, народного ансамблю танцю «Серпанок» (м. Львова).

Метод опитування використовувався для виявлення проблемних питань, пов'язаних з методикою проведення занять народно-сценічним танцем загалом і розвитку різних видів силових якостей засобами хореографії. Питання анкети були відкритими і закритими, що дозволяло отримати розширені відомості щодо особливостей розвитку сили та її проявів у танцюристів, які займаються народно-сценічним танцем. У процесі опитування нас цікавили такі питання: чи потрібні танцюристам, які займаються народно-сценічним танцем, силові якості; які м'язи слід розвивати в процесі занять народно-сценічним танцем; чи є різниця у розвитку силових якостей у дівчат і хлопців; в якому віці у танцюристів найліпше розвивати силові якості та яким із них слід віддавати перевагу під час занять народно-сценічним танцем; чи достатньо використовувати лише засоби хореографії для розвитку силових якостей, чи слід використовувати додаткові засоби (тренажери, вправи для загального розвитку, вправи з обтяженням, в парах тощо) та ін.

Усього було опитано 14 педагогів, які викладають у Львівському державному університеті фізичної культури імені Івана Боберського (4 особи), 4 тренерів, які працюють у тренажерних залах і фітнес індустрії, 6 педагогів танцювальних колективів м. Львова, середній стаж роботи яких становив 18,2 роки.

Для визначення рівня розвитку силових якостей були використані загальноприйняті тести, які широко застосовуються у фізичній культурі під час масових обстежень. Для оцінки силових якостей учнів 12-15 років були обрані тести і нормативні оцінки фізичної підготовленості для учнів України середнього шкільного віку, рекомендовані Л. П. Сергієнком (2001, 2010). Зокрема було визначено динамічна сила і силова витривалість м'язів рук (згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі), м'язів черевного пресу (піднімання тулуба в сід за 1 хв); вибухова сила м'язів нижніх кінцівок (стрибок у довжину з місця); статична сила м'язів спини (утримання тулуба лежачи на

животі). Враховуючи важливість розвитку силової витривалості м'язів спини для утримання правильної постави у танцюристів, в батарею тестів був додатково включений тест, рекомендований В. О. Кашубою (2003), який полягав в утримуванні максимально можливого розгинання тулуба до появи ознак похитування або самостійного припинення тесту.

Для визначення ефективності програми розвитку силових якостей з використанням засобів хореографії у 16 танцюристів 12-15 років, які займаються народно-сценічними танцями, був запланований педагогічний експеримент, який проводився у два етапи. На першому – на основі проведеного опитування, педагогічних спостережень і власного досвіду роботи у хореографії, а також у фітнес центрах, була розроблена програма розвитку силових якостей різних м'язових груп і різних проявів сили для танцюристів 12-15 років з використанням засобів хореографії. Крім цього в програму були включені додаткові засоби (вправи на тренажерах, вправи для загального розвитку з обтяженням вагою власного тіла і предметів, в парах і т. д.). На другому етапі розроблена програма була впроваджена у практику занять танцюристів середнього шкільного віку (12-15 років), які займаються народно-сценічними танцями у Заслуженому ансамблі танцю України «Юність» і в школі народного танцю, народного ансамблю танцю «Серпанок» (м. Львова). Експеримент тривав 4 місяці (з березня 2019 по червень 2019 року).

Результати

У процесі педагогічних спостережень було виявлено, що розвиток динамічної сили м'язів ніг у танцюристів відбувається найчастіше в процесі виконання екзерсису біля опори та посеред залу. Сила м'язів стопи розвивається під час виконання різновидів батман тандю, каблучних вправ, вірвовочки та підготовки до неї, підйомів на півпальці (релеве). У середньому на такі вправи педагоги відводять від 15 до 30 хвилин уроку.

Оскільки віртуозні рухи і трюкові елементи мають велике значення як для вдосконалення майстерності танцюристів, так і презентації різних видів народних танців, їх вивченню також приділяється значна частина уроку (в середньому від 20 до 30 хвилин). При цьому вдосконалення віртуозної техніки відбувається окремо для хлопців і дівчат. У тій частині уроку, де дівчата відпрацьовують повороти, обертаси, шене, підскоки з поворотами, вихилясики, дрібушки і т. п., хлопці найчастіше вивчають різноманітні стрибки, присядки, розніжки, кабріолі, голубці та ін. Усі ці елементи неможливо виконати без відповідного розвитку сили м'язів ніг. Особливого значення у хлопців набуває вибухова сила і швидко-силові якості м'язів ніг.

Велике значення має для хлопців розвиток сили м'язів верхнього плечового поясу, яка необхідна для піднімання, перекидання, переносу дівчат у танці, а також для опори руками під час виконання більшості елементів у присіді. Для збереження правильної постави танцюристи повинні мати достатній рівень розвитку статичної сили м'язів тулуба, якій дає змогу не тільки правильно виконувати танцювальні рухи, але й тривалий час утримувати тулуб у вертикальному по-

ложенні.

В процесі аналізу 18 навчальних занять з танцюристами 12-15 років, які займаються народно-сценічним танцем у Заслуженому ансамблі танцю України «Юність» і в школі народного танцю, народного ансамблю танцю «Серпанок» було виявлено таке:

- 1) в середньому на розвиток різних видів силових якостей приділяється від 15 до 20 хвилин;
- 2) розвиток силових якостей у танцюристів відбувається виключно в процесі виконання екзерсису біля опори, посеред залу або удосконалення танцювальних композицій;
- 3) силові якості розвиваються залежно від танцювальних партій, які виконують танцюристи та танцюристки;
- 4) часто неможливість вивчення будь-яких віртуозних або трюкових елементів пояснюється перш за все недостатнім розвитком силових якостей;
- 5) перед вивченням складних технічних елементів необхідно забезпечити відповідний або надлишковий розвиток силових якостей;
- 6) розвиток силових якостей у танцюристів необхідно поєднувати з розвитком гнучкості.

Результати опитування педагогів хореографії та тренерів з фітнесу свідчать, що між педагогами, викладачами і тренерами немає єдиної думки щодо методики розвитку та вдосконалення силових якостей у підлітків 12-15 років. Причому відсутність узгодженості думок з цього питання була притаманна як педагогам хореографії, так і тренерам, які працюють у фітнес-центрах. Одноголосно (100%) визнаючи потребу розвитку силових якостей для вдосконалення майстерності в обраному виді діяльності, респонденти давали досить суперечливі відповіді на інші запитання анкети.

Так, на питання «Які м'язи слід розвивати в процесі занять народно-сценічним танцем?» переважна більшість опитаних (64%) на перше місце поставила м'язи ніг; в той же час 25% респондентів вважають, що для занять народно-сценічним танцем першочергово необхідно розвивати м'язи усього тулуба; 8% – м'язи спини і 3% віддали пріоритет м'язам ніг і тулуба (рис. 1).

Ідентичними виявилися думки фахівців щодо різного підходу до розвитку силових якостей хлопців і дівчат, однак відповіді на питання «У чому ця різниця полягає?», тренери назвали різні причини, які можна згрупувати у такі відмінності:

- 1) різні сенситивні періоди (прискореного розвитку) приросту силових здібностей у дівчат і хлопців;
- 2) інша вага обтяжень, рекомендована представникам різної статі;
- 3) навантаження на різні групи м'язів;
- 4) неоднакове дозування вправ, що виконують танцюристи та танцюристки.

Цікавими виявилися відповіді респондентів на питання анкети «Яким силовим якість слід віддавати перевагу під час занять народно-сценічним танцем?». Більшість педагогів і тренерів (55%) вважають, що без достатнього рівня динамічної сили танцюристам не досягти успіху в обраному виді діяльності, 30% – підкреслили, що важливим є розвиток швидко-силових здібностей, в тому числі й вибухової сили. Невеликий відсоток фахівців, що виділили вибухову силу м'язів ніг (10%), скоріше за все можна

пояснити тим, що респонденти віднесли цей прояв сили до швидко-силових якостей. І лише 5% фахівців вважають, що в народно-сценічному танці має

відбуватися розвиток статичної сили, пояснюючи свою думку тим, що саме статична сила м'язів спини і черевного пресу є запорукою правильної постави.

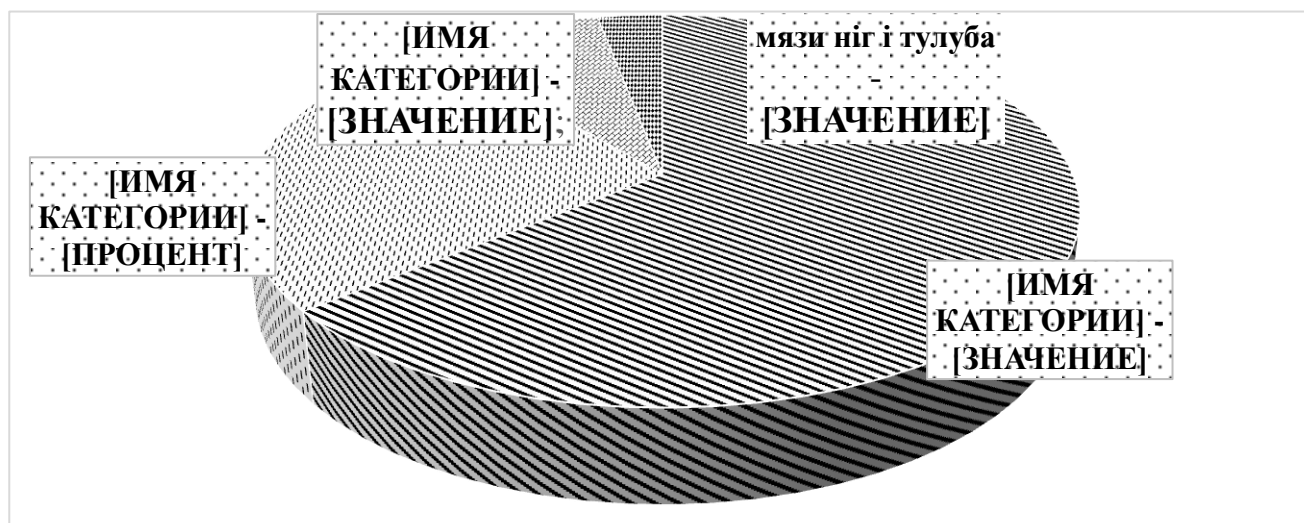


Рис. 1. Відповіді педагогів і тренерів щодо важливості силових здібностей різних груп м'язів, які потрібно розвивати в процесі занять народно-сценічним танцем

Наступне питання анкети стосувалося засобів розвитку силових якостей, що використовуються в процесі занять народно-сценічним танцем. Тут у відповідях респондентів чітко прослідковується залежність від виду професійної діяльності. Педагоги танцювального мистецтва вважають, що для розвитку силових якостей достатньо використовувати засоби хореографії, які одночасно розвивають силу і вдосконалюють майстерність виконання танцю. Водночас тренери наполягають на використанні додаткових засобів, допоміжних тренажерів і приладів (тренажери, вправи для загального розвитку, вправи з обтяженням, в парах, з предметами). Цікавим є те, що фахівці хореог-

рафії не заперечують використання допоміжних засобів, однак через відсутність таких, їх не використовують.

Фахівці вважають, що для цілеспрямованого розвитку силових якостей танцюристів 12-15 років достатньо від 15 до 35 хвилин в уроці, тобто стільки часу триває загальна розминка і спеціальні вправи екзерсису для розвитку сили.

Оцінювання силових якостей танцюристів 12-річного віку свідчить, що практично усі показники знаходяться в межах норми, крім сили м'язів спини, які знаходяться на межі оцінки «добре» і «задовільно» (табл. 1).

Таблиця 1

Показники силових якостей танцюристів 12-річного віку, які займаються у колективі народно-сценічного танцю (n = 5)

№	Вид випробувань	Стать	Отримані результати, бали				
			5	4	3	2	1
1	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, разів	Х	30	25	19/19	14	10
		Д	16	13	10/10	6	2
2	Піднімання тулуба в сід за 1 хв., разів	Х	43	36/33	30	26	21
		Д	40	35/34	30	26	21
3	Стрибок у довжину з місця, см	Х	198/196	181	166	151	137
		Д	165	152/156	140	129	117
4	Утримання тулуба лежачи на животі, с	Х	≥120	110	100/90	90	<90
		Д	≥120	110	100/90	90	<90

Оцінювання різних проявів силових якостей підлітків 13-річного віку свідчить про поліпшення результатів виконання тестів, однак загалом виявлена тенденція залишається без істотних змін. Можна зауважити лише поліпшення результатів виконання тесту 1 (згинання і розгинання рук в упорі лежачи) у 13-річних хлопців, які відповідають оцінці «добре» (табл. 2).

Результати виконання тестів підлітками 14-річного віку представлено у таблиці 3. Зважаючи на те, що танцюристів цього віку було усього четверо (двоє дівчат і двоє хлопців), загальну картину рівня розвитку силових якостей підлітків цього віку представити важко, однак у цьому дослідженні ми лише констатуємо факти. Згідно результатів оцінювання рівня розвитку силових якостей загальна тенденція

лишається незмінною і свідчить про задовільні результати виконання тестів №3 (згинання і розгинання

рук в упорі лежачи) у хлопців і незадовільні у дівчат.

Таблиця 2

Показники силових якостей танцюристів 13-річного віку, які займаються у колективі народно-сценічного танцю (n = 5)

№	Вид випробувань	Стать	Отримані результати, бали				
			5	4	3	2	1
1	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, разів	Х	33	28/24	22	17	11
		Д	17	13	10/11	7	4
2	Піднімання тулуба в сід за 1 хв., разів	Х	45	38/35	32	27	22
		Д	41	36/33	31	27	22
3	Стрибок у довжину з місця, см	Х	208/199	190	175	160	146
		Д	172	159/159	147	137	125
4	Утримання тулуба лежачи на животі, с	Х	≥120	110	100/95	90	<90
		Д	≥120	110	100/93	90	<90

Крім того не може непокоїти задовільні результати виконання тесту №4 (утримання тулуба лежачи на животі) як у хлопців, так і у дівчат, що суперечить правильній техніці виконання стрибків, піруетів, обертасів, а також інших елементів народно-сценічного танцю. Крім того слабкі м'язи спини можуть бути однією з причин порушень постави у підлітків, виникненню больових синдромів у хребті та юнацького

остеохондрозу. Отримані результати свідчать про необхідність впровадження спеціальних вправ на розвиток статичної та динамічної сили м'язів спини. Водночас, оцінка виконання тесту №3 (стрибок у довжину з місця) у хлопців свідчить про відмінний результат, що вочевидь пов'язано зі збільшенням вправ стрибкового характеру на уроках (табл. 3).

Таблиця 3

Показники силових якостей танцюристів 14-річного віку, які займаються у колективі народно-сценічного танцю (n = 4)

№	Вид випробувань	Стать	Отримані результати, бали				
			5	4	3	2	1
1	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, разів	Х	35	29	24/21	18	13
		Д	18	14	11	7/7	4
2	Піднімання тулуба в сід за 1 хв., разів	Х	47	40/38	34	28	23
		Д	42	37/35	32	28	23
3	Стрибок у довжину з місця, см	Х	219/210	201	185	170	154
		Д	179	166/162	154	143	131
4	Утримання тулуба лежачи на животі, с	Х	≥120	110	100/95	90	<90
		Д	≥120	110	100/96	90	<90

Слід зауважити, що підлітків 15-річного віку у Заслуженому ансамблі танцю України «Юність» і в школі народного танцю, народного ансамблю танцю «Серпанок» на момент проведення тестування було лише двоє (один хлопець і одна дівчина), тому у таблиці 4 приводяться дані без визначення середніх величин. Однак, констатуємо отримані результати, слід зауважити, що тенденція розвитку окремих показників силових здібностей зберігається й у цьому випадку.

Основні засоби розвитку силових якостей, які були включені у програму, використовувалися вправи народно-сценічного танцю, при доборі яких враховувався їх переважний вплив, а також можливість забезпечення локального, регіонального чи загального навантаження на опорно-руховий апарат та можливість точного дозування його величини. У зв'язку з

вищенаведеним ці вправи були розподілені на: вправи з обтяженням масою власного тіла (стрибки, присідання та ін.); вправи з обтяженням масою предметів (гантелі, набивні м'ячі та ін.); вправи з подоланням опору партнера (протидія партнера, вправи у парах, дуетні підтримки); вправи з гумовими амортизаторами (гума, гумові петлі, еспандери, петлі TRX), ігрові вправи і завдання (Сосіна, 2014).

Крім того вибір вправ обумовлювався завданнями силових підготовки і враховував найбільш відстаючі сторони підготовленості танцюристів (наприклад, недостатньо розвинені м'язи верхнього плечового поясу або черевного пресу), а також різновиди силових якостей, які необхідні у народно-сценічних танцях (вибухову силу м'язів ніг, статичну силу м'язів спини, швидкісно-силові якості різних м'язових груп). Серед методів розвитку силових якостей танцюристів

в основному використовується метод повторних зусиль.

Програма була використана під час проведення розігріву, а також у процесі виконання вправ екзерсису біля опори і посеред залу. Окремі вправи викону-

валися у заключній частині, перед закінченням уроку. Тривалість програми складала від 15 до 25 хвилин в залежності від підбору вправ і завдань, що стояли на кожному конкретному занятті.

Таблиця 4

Показники силових здібностей танцюристів 15-річного віку, які займаються у колективі народно-сценічного танцю (n = 2)

№	Вид випробувань	Стать	Отримані результати, бали				
			5	4	3	2	1
1	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, разів	Х	37	31	26/24	20	14
		Д	19	16	12/10	8	5
2	Піднімання тулуба в сід за 1 хв., разів	Х	49	42/40	36	29	24
		Д	43	38/35	33	29	24
3	Стрибок у довжину з місця, см	Х	229/219	211	195	179	163
		Д	187	173/173	161	149	137
4	Утримання тулуба лежачи на животі, с	Х	≥120	110/105	100	90	<90
		Д	≥120	110	100/100	90	<90

У результаті впровадження розробленої програми розвитку силових якостей у танцюристів, які займаються у колективах народно-сценічного танцю,

відбулися позитивні зміни, що дають змогу використовувати розроблені комплекси в навчально-тренувальному процесі (табл. 4).

Таблиця 5

Зміни показників силових якостей у танцюристів 12-15 років в процесі експерименту (% , n = 16)

Вік /стать	Тест 1		Тест 2		Тест 3		Тест 4	
	Хл.	Дів.	Хл.	Дів.	Хл.	Дів.	Хл.	Дів.
12 років	11,6	13,0	9,0	10,6	10,2	10,2	11,6	11,4
13 років	12,1	11,8	11,1	11,5	10,3	10,4	11,1	11,1
14 років	12,4	14,3	11,6	11,7	10,2	10,5	11,4	11,1
15 років	11,3	13,0	11,0	11,1	10,2	10,4	10,5	11,8
Х сер.	11,8	13,0	10,7	11,2	10,2	10,4	11,2	11,4

Обговорення

Впровадження програми розвитку силових якостей підлітків 12-15 років, які займаються народно-сценічними танцями у Заслуженому ансамблі танцю України «Юність» і в школі народного танцю, народного ансамблю танцю «Серпанок», не порушило загальної структури, тривалості частин уроку і не перешкоджало підготовці танцюристів до відповідальних виступів і концертів. Використання розробленої програми розвитку силових якостей у танцюристів 12-15 років, які займаються в заслуженому ансамблі танцю України «Юність» і в школі народного танцю, народного ансамблю танцю «Серпанок», свідчить, що у загальному показники зросли від 10,2% до 13%. Найбільший приріст спостерігався у розвитку динамічної сили м'язів рук у дівчат, що можна пояснити низькими початковими показниками, зареєстрованими до експерименту. Найменше зросли показники сили м'язів черевного пресу у хлопців, які на початку експерименту знаходилися на досить високому рівні. Загалом, не дивлячись на коротку тривалість педагогічного експерименту, можна констатувати, що в процесі експерименту більшість показників із задові-

льного рівня зросла до доброго і навіть відмінного (вибухова сила м'язів ніг).

Таким чином розроблена програма розвитку силових якостей у танцюристів 12-15 років, які займаються народно-сценічними танцями, з використанням хореографічних вправ з обтяженням масою власного тіла, з обтяженням масою предметів (гантелі, набивні м'ячі та ін.), з подоланням опору партнера, з гумовими амортизаторами (гума, гумові петлі, еспандери, петлі TRX), а також із включенням ігрових вправ і завдань дозволила поліпшити основні силові якості, які необхідні для вдосконалення майстерності в обраному виді діяльності.

Висновки

1. Серед силових якостей, які впливають на виконання віртуозних, трюкових і технічних елементів особливого значення набувають прояви швидкісно-силових якостей, вибухової сили м'язів ніг, а також динамічної і статичної сили м'язів тулуба. В процесі педагогічних спостережень на заняттях з танцюристами 12-15 років, які займаються народно-сценічним танцем у Заслуженому ансамблі танцю України «Юність» і в школі народного танцю, народного ан-

самблю танцю «Серпанок», було виявлено, що в середньому на розвиток різних видів силових якостей приділяється від 15 до 20 хвилин; а їх розвиток відбувається виключно в процесі виконання екзерсису біля опори, посеред залу або удосконалення танцювальних композицій; силові якості розвиваються залежно від особливостей техніки виконання жіночих або чоловічих танцювальних партій; часто неможливість вивчення будь-яких віртуозних або трюкових елементів пояснюється перш за все недостатнім розвитком силових якостей; перед вивченням складних технічних елементів необхідно забезпечити відповідний або надлишковий розвиток силових якостей; розвиток силових якостей у танцюристів необхідно поєднувати з розвитком гнучкості.

2. Педагоги і тренери не мають одностайної думки щодо методики розвитку силових якостей у підлітків 12-15 років, які займаються народно-сценічними танцями. Відсутність узгодженості думок з цього питання притаманна як педагогам хореографії, так і тренерам, які працюють у фітнес-центрах. Визнаючи ефективність додаткових засобів розвитку сили (тренажери, вправи для загального розвитку, вправи з обтяженням, в парах та ін.), вони не використовують їх у своїх заняттях.

3. Результати оцінювання силових якостей у танцюристів 12-15 років та порівняння їх з нормативними показниками свідчить, що практично всі показники знаходяться в межах норми. Однак, якщо показники сили м'язів рук у хлопців і дівчат знаходяться на задовільному рівні, то показники сили м'язів черевного пресу і стрибучості відповідають оцінкам «добре» і «відмінно». Не може непокоїти задовільні результати статичної сили і силових витривалості м'язів спини, що суперечить правильній техніці виконання стрибків, піруетів, обертасів, а також інших елементів народно-сценічного танцю. Крім того слабкі м'язи спини можуть бути однією з причин порушень постави у підлітків, виникненню больових синдромів у хребті та юнацького остеохондрозу.

Література

1. Верховинець В. М. Теорія українського народного танцю. 5-те вид., доп. Київ: Муз. Україна, 1990. 150 с.
2. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев: Олимпийская литература, 2002. 295 с.
3. Голдрич О. Хореографія: посібник з основ хореографічного мистецтва та композиції танцю. Львів: Край, 2003. 160 с.
4. Зайцев С. В., Колесніченко Ю. В. Основи народно-сценічного танцю. Вінниця: Нова книга, 2009. 413 с.
5. Кашуба В. А. Биомеханика осанки. Киев: Олимпийская литература, 2003. 279 с.
6. Нагаева Т. А. Физическое развитие детей и подростков. Томск: Издательство Сибирского государственного медицинского университета, 2011. 99 с.
7. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. Київ: Олімпійська література, 2001. 439с.

4. Основні засоби розвитку силових якостей у програмі були використані вправи народно-сценічного танцю, при доборі яких враховувався їх переважний вплив на розвиток певної силової якості, можливість забезпечення локального, регіонального чи загального навантаження на опорно-руховий апарат та необхідність його точного дозування. Для цього в програмі були використані вправи з обтяженням масою власного тіла, з обтяженням масою предметів, з подоланням опору партнера, з гумовими амортизаторами, а також ігрові вправи і завдання. Вибір вправ обумовлювався завданнями силової підготовки і враховував найбільш відстаючі сторони підготовленості танцюристів, а також різновиди силових якостей, які необхідні у народно-сценічних танцях.

5. Впровадження розробленої програми розвитку силових якостей у танцюристів 12-15 років у навчальний процес заслуженого ансамблю танцю України «Юність» і школи народного танцю, народного ансамблю танцю «Серпанок» не порушило загальної структури, тривалості частин уроку і не перешкоджало підготовці танцюристів до відповідальних виступів і концертів. Програма була використана під час проведення розігріву, в процесі виконання вправ екзерсису біля опори і посеред залу, у заключній частині, перед закінченням уроку. Тривалість програми складала від 15 до 25 хвилин в залежності від підбору вправ і завдань, що стояли на кожному конкретному занятті.

6. Експериментальна перевірка розробленої програми свідчить, що у середньому показники силових здібностей танцюристів 12-15 років зросли від 10,2% до 13%. Цілеспрямовані заняття з гумовими амортизаторами, набивними м'ячами, виконання екзерсису з обтяженням, вправи з опором партнерів дозволили підвищити показники статичної сили м'язів спини, вибухової сили м'язів ніг, показники динамічної сили м'язів рук і черевного пресу.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці програми розвитку силових якостей танцюристів різного віку і амплуа.

8. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти : Підручник. Київ: КНТ, 2010. 776 с.
9. Сосина В. Ю., Нетоля В. А. Коллекция забавных гимнастических упражнений: метод. рекомендации. Киев: Олимп. лит., 2013. 432 с.
10. Тодорова В. Г. Удосконалення змісту хореографічної освіти в аеробіці на етапі спеціалізованої базової підготовки спортсменів. *Наука і освіта*. 2020. №1. С. 60–65.
11. Тодорова В. Г. Значення хореографічної підготовки у видах спорту зі складною координацією. *Наука і освіта*. 2016. №4. С. 188–193.
12. Todorova Valentyna, Kashuba Vitalii, Pogorelova Olena. Actual Tasks of Choreographic Training in Gymnastic Sports. *International Journal of Applied Exercise Physiology (IJAEP)*. 2020. Vol.9. №6. pp. 225–230.

References

1. Verkhovynets, V. M. (1990). Teoriia ukraïnskoho narodnoho tantsiu [Theory of Ukrainian folk dance]. Kyiv: Muz. Ukraine [in Ukrainian].
2. Volkov, L. V. (2002). Teoriya i metodika detskogo i yunosheskogo sporta [Theory and methodology of children's and youth sports]. Kiev: Olimpiyskaya literatura [in Ukrainian].
3. Holdrych, O. (2003). Khoreohrafiia: posibnyk z osnov khoreorafichnoho mystetstva ta kompozytsii tantsiu [Choreography: a guide to the basics of choreographic art and dance composition]. Lviv: Kray [in Ukrainian].
4. Zaytsev, Ye. V., Kolesnichenko, Yu. V. (2009). Osnovy narodno-stsenichnoho tantsiu [Fundamentals of folk stage dance]. Vinnytsia: Nova knyha [in Ukrainian].
5. Kashuba, V. A. (2003). Biomekhanika osanki [Posture biomechanics]. Kiev: Olimpiyskaya literatura [in Ukrainian].
6. Nagaye, T. A. (2011). Fizicheskoye razvitiye detey i podrostkov. [Physical development of children and adolescents]. Tomsk: Izdatelstvo Sibirskogo gosudarstvennogo meditsinskogo universiteta [in Russian].
7. Serhiyenko, L. P. (2001). Testuvannia rukovykh zdibnostei shkolariv [Testing of motor abilities of schoolchildren]. Kyiv: Olympic Literature [in Ukrainian].
8. Serhiyenko, L. P. (2010). Sportyvna metrolohiia: teoriia i praktychni aspekty [Sports metrology: theory and practical aspects]. Kyiv: CST [in Ukrainian].
9. Sosina, V. Yu. (2009). Kolleksiya zabavnykh gimnasticheskikh uprazhneniy [Collection of funny gymnastic exercises]. Kyiv: Olymp. Lit-re [in Ukrainian].
10. Todorova, V. H. (2020). Udoskonalennia zmistu khoreorafichnoi osvity v aerobitsi na etapi spetsializovanoi bazovoi pidhotovky sportsmeniv [Improving the content of choreographic education in aerobics at the stage of specialized basic training of athletes]. Odessa [in Ukrainian].
11. Todorova, V. H. (2016). Znachennia khoreorafichnoi pidhotovky u vydakh sportu zi skladnoiu koordynatsieiu [The value of choreographic training in sports with complex coordination]. Odessa [in Ukrainian].
12. Todorova, Valentyna, Kashuba, Vitalii, Pogorelova, Olena (2020). Actual Tasks of Choreographic Training in Gymnastic Sports. *International Journal of Applied Exercise Physiology (IJAEP)*, 9(6), 225-230 [in English].

Valentyna Todorova,

*Doctor of Physical Education and Sport, associate professor,
Department of Gymnastics and Martial Arts,*

*The State institution «South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D Ushynsky»,
26, Staroportofrankivska Str., Odesa, Ukraine,*

Valentina Sosina,

*PhD (Candidate of Pedagogical Sciences), professor,
head of the Department of Choreography and Art Studies,
Lviv State University of Physical Culture named after Ivan Bobersky,
11, Kostiushka Str., Lviv, Ukraine,*

Valentyna Vartovnyk,

*Honored art Worker of Ukraine, associate professor,
Department of Choreography and Art Studies,
Lviv State University of Physical Culture named after Ivan Bobersky,
11, Kostiushka Str., Lviv, Ukraine,*

Natalia Pugach,

*PhD (Candidate of Physical Education and Sport), professor,
head of the Department of Choreography and Art Studies,
Lviv State University of Physical Culture named after Ivan Bobersky,
11, Kostiushka Str., Lviv, Ukraine,*

Olena Pogorelova,

*PhD (Candidate of Philosophical Sciences), associate professor,
Department of Gymnastics and Martial Arts,
The State institution «South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D Ushynsky»,
26, Staroportofrankivska Str., Odesa, Ukraine*

DEVELOPMENT OF STRENGTH ABILITIES IN DANCERS BY MEANS OF CHOREOGRAPHIC TRAINING

The article presents the results of studying the peculiarities of the development of various strength abilities of dancers who are the representatives of folk-stage dance. The purpose of the work is to develop a program for the development of strength abilities using the choreography in folk dancers. A group of theoretical and empirical methods was used in the study. The pedagogical observations at training sessions with 12-15 year-old dancers and surveys of teachers and coaches on the peculiarities of the development of strength abilities were conducted; testing of indicators of different strength abilities in 12-15 year-old adolescents engaged in folk-stage dance in the Honored Dance Ensemble of Ukraine «Youth» and in the school of folk dance, folk dance ensemble «Serpanok» (Lviv) was also held. This made it

possible to develop a program for the development of strength abilities, taking into account their varieties, which are necessary in folk-stage dances. The main means of developing strength abilities in the program were folk-stage dance exercises, the selection of which took into account their predominant influence on the development of a particular strength ability, the possibility of local, regional or general impact on the musculoskeletal system and the need for accurate dosing. The positive influence of the developed program on the development of various strength abilities of dancers is revealed. The obtained results can be used in the practice of teachers of choreographic groups of folk-stage dance.

Keywords: strength abilities, dancers, folk-stage dance, development program.

Подано до редакції 05.11.2020

УДК: 314.93 : 37.018.58

DOI: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2020-4-3>

Альо́хін Михайло,

аспірант лабораторії соціальної педагогіки та соціальної роботи,
Інститут проблем виховання НАПН України,
вул. Максима Берлінського, 9, м. Київ, Україна

СОЦІАЛЬНЕ СТАНОВИЩЕ ТА СОЦІАЛЬНО-ПОБУТОВИЙ ДОСВІД МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ПРИВАТНИХ ШКІЛ (ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ)

Сьогодні в Україні емпірично підтверджено тенденцію поляризації освітніх можливостей, що супроводжуються сегрегацією та стратифікацією середньої освіти. Відносно новою цільовою групою соціально-педагогічних досліджень стають діти з елітарних сімей, яких від інших вирізняє соціальна дистанція, індивідуально-особистісна нетотожність, нерівність соціальних умов розвитку і соціальна селекція. Метою статті є висвітлення теоретико-експериментального дослідження соціального становища та досвіду молодших школярів з елітарних сімей та його впливу на траєкторію їх соціального розвитку. В опитуванні, проведеному у березні-червні 2020 року, взяли участь батьки 143 дітей з елітарних сімей 6-8 років. Було визначено, що соціально-економічне становище сім'ї, з якої походить дитина, безпосередньо впливає на її соціально-побутовий досвід, освітню траєкторію, якою вона рухатиметься. Попри те, що у більшості елітарних родин виховна функція рівною мірою розподілена між обома батьками, у 2 % сімей провідна роль у вихованні дитини належить виключно закладам освіти, що вже формує специфічний запит щодо школи, яка має завдяки своєму виховному простору здійснювати виховання цінностей та формаційну діяльність. Приватні школи можуть стикатися із викликом формування відповідальності у межах діяльнісного підходу, оскільки більшість дітей молодшого шкільного віку з елітарних сімей не має або практично не має домашніх обов'язків, а їх поведінка почасти може мати асоціальні ознаки через те, що притаманний сім'ї виховний вплив не базується на рефлексії причинно-наслідкових зв'язків негативної поведінки дитини та рівнозначної санкції за неї. Основними запитами до приватних шкіл, у яких навчаються діти з елітарних сімей, є подолання або мінімізація сором'язливості та замкнутості; страхів та фобій; гіперактивності, а також емоційної нестабільності та вередливості.

Ключові слова: елітарні сім'ї, молодші школярі, приватна школа, соціальний досвід, соціальний розвиток, стратифікація освіти.

Вступ та сучасний стан досліджуваної проблеми

Нині в Україні сформувалась така соціальна структура суспільства, у якій чітко викристалізується соціальна поляризація: функціонує мала у своїй чисельності верхівка, утворена із олігархічних еліт і незначного прошарку представників малих і середніх підприємств, багаточисельного чиновництва та групи високооплачуваних найманих професіоналів, та найбільш численні прошарки, які утворюють широкую основу українського соціуму (Уджмаджурідзе, 2018). Так, в умовах сьогодення суспільство є розколотим на вищі верстви – еліти, які отримують понадприбутки та користуються різноманітними привілеями, та решту

громадян, які, здебільшого, є соціально незахищеними та малозабезпеченими (Клевчів, 2019: 50).

Попри значні похибки у розрахунках соціальної диференціації українського суспільства та її кількісного показника – коефіцієнта Джині, внаслідок недоліків формування вибірки обстеження та врахування лише доходів від легальної зайнятості й виключення тіньової, яка за різними оцінками складає близько 50 % (Сидорова, 2017: 158), офіційні дані Державної служби статистики України підкреслюють нерівномірність володіння фінансовим капіталом у рамках розподілу на децильні групи: на найбільш бідні 10 % населення приходить лише 4,8 % (станом на 2016 рік) фінансового капіталу в Україні, тоді як на 10 % най-