



## Порівняння впливу занять акробатичним рок-н-ролом та бальними танцями на формування культури рухів дітей молодшого шкільного віку

Кравчук Т.М., Санжарова Н.М., Слюсар О.О., Моїсєєв А.І.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

DOI: <http://doi.org/10.5281/zenodo.2536493>

### Abstract

Kravchuk T. N., Sanzharova N.N., Sliusar O.O., Moisieiev A.I. Comparison of the impact studies of acrobatic rock-n-roll and ballroom dancing on the creation of a culture of movement of children of primary school age

*The purpose.* The aim of the study is to carry out a comparative analysis of the impact of acrobatic rock and roll and ballroom dancing on the formation of the culture of movements of children of primary school age. *Research participant.* The study involved 3 groups of girls 7-8 years only 45, 15 of them - a control group, which included girls who were not engaged in any sports, 15 - experimental group 1-girls who were engaged in acrobatic rock ' n ' roll and 15-experimental group 2 - girls who were engaged in sports ballroom dancing. *Research methods:* analysis of scientific and methodological literature, analysis of training programs on acrobatic rock and roll and ballroom dancing, visual screening on the card posture rating test "dynamic posture" test "wave" forward, methods of mathematical statistics. *Results.* The study identified the main indicators of the level of culture of movements of younger students, in particular: correct posture; plasticity and coordination of movements. It is proved that under the influence of acrobatic rock'n'roll and ballroom dancing almost all indicators of the culture of movements of girls of primary school age have improved, especially dynamic posture, plasticity and coordination of movements. While the performance of girls who did not play sports remained unchanged, or deteriorated. *Conclusions.* The study carried out a comparative analysis of the level of culture of movements of young athletes in rock and roll and ballroom dancing. There was no statistically significant difference between the indicators of the culture of movements of young athletes engaged in acrobatic rock ' n ' roll and ballroom dancing. However, the same comparison of girls engaged in dance sports with girls not athletes showed their lagging behind in most indicators, especially dynamic posture, plasticity and coordination.

**Keywords:** acrobatic rock ' n ' roll; ballroom dancing; culture of movements; coordination; younger students; plasticity; posture

### Анотація

*Мета дослідження* – здійснити порівняльний аналіз впливу занять акробатичним рок-н-ролом та спортивними бальними танцями на формування культури рухів дітей молодшого шкільного віку. *Учасники дослідження.* У дослідженні взяли участь 3 групи дівчат 7-8 років всього 45 осіб, з них 15 – контрольна група, до якої входили дівчата, що ніякими видами спорту не займалися, 15 - експериментальна група 1 - дівчата, які займалися акробатичним рок-н-ролом та 15 - експериментальна група 2 - дівчата, що займалися спортивними бальними танцями. *Методи дослідження:* аналіз науково-методичної літератури, аналіз навчальних програм з акробатичного рок-н-ролу та спортивних бальних танців, візуальний скринінг за картою рейтингу постави, тест

"динамічна постава", тест "хвиля" вперед, методи математичної статистики. *Результати.* У результаті дослідження було визначено основні показники рівня сформованості культури рухів молодших школярів, зокрема: правильна постава; пластичність та координованість рухів. Доведено, що під впливом занять акробатичним рок-н-ролом та спортивними бальними танцями майже всі показники культури рухів дівчат молодшого шкільного віку набули покращення, особливо динамічна постава, пластичність та координованість рухів. Тоді як показники дівчат, що не займалися спортом залишилися без змін, або погіршилися. *Висновки.* У дослідженні здійснено порівняльний аналіз рівня сформованості культури рухів юних спортсменів у рок-н-ролі та бальних танцях. Статистично вірогідної різниці між показниками культури рухів юних спортсменок, що займаються акробатичним рок-н-ролом і спортивними бальними танцями не виявлено. Проте таке ж порівняння дівчат, що займалися танцювальними видами спорту з дівчатами не спортсменками показало їхнє відставання за більшістю показників, а особливо динамічною поставою, пластичністю й координованістю.

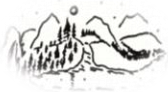
**Ключові слова:** акробатичний рок-н-рол, бальні танці, культура рухів, координованість, молодші школярі, пластичність, постава

### Аннотация

Кравчук Т.Н., Санжарова Н.Н., Слюсар Е.О., Моисеев А.И. Сравнение влияния занятий акробатическим рок-н-ролом и бальными танцами на формирование культуры движений детей младшего школьного возраста

*Цель исследования* - осуществить сравнительный анализ влияния занятий акробатическим рок-н-ролом и спортивными бальными танцами на формирование культуры движений детей младшего школьного возраста. *Участники исследования.* В исследовании приняли участие 3 группы девочек 7-8 лет всего 45, из них 15 - контрольная группа, в которую входили девочки, которые никакими видами спорта не занимались, 15 - экспериментальная группа 1 - девочки, которые занимались акробатическим рок-н-ролом и 15 - экспериментальная группа 2 - девочки, которые занимались спортивными бальными танцами. *Методы исследования:* анализ научно-методической литературы, анализ учебных программ по акробатическому рок-н-ролла и спортивным бальным танцам, визуальный скрининг по карте рейтинга осанки, тест "динамическая осанка", тест "волна" вперед, методы математической статистики. *Результаты.* В результате исследования были определены основные показатели уровня культуры движений младших школьников, в частности: правильная осанка; пластичность и координация движений. Доказано, что под влиянием занятий акробатическим рок-н-ролом и спортивными бальными танцами почти все показатели культуры движений девочек младшего школьного возраста улучшились, особенно динамическая осанка, пластичность и координация движений. Тогда как показатели девочек, не занимавшихся спортом остались без изменений, или ухудшились. *Выводы.* В исследовании осуществлен сравнительный анализ уровня культуры движений юных спортсменок в рок-н-ролле и бальных танцах. Статистически достоверной разницы между показателями культуры движений юных спортсменок, занимающихся акробатическим рок-н-ролом и спортивными бальными танцами не обнаружено. Однако такое же сравнение девочек, занимавшихся танцевальными видами спорта с девушками не спортсменками показало их отставание по большинству показателей, особенно динамической осанке, пластичности и координации.

**Ключевые слова:** акробатический рок-н-ролл, бальные танцы, культура движений, координация, младшие школьники, пластичность, осанка.



### Вступ

Велике навчальне навантаження молодших школярів, які мають більшу половину дня проводити на уроках та за виконанням домашніх завдань, а також низка несприятливих екологічних і соціальних факторів негативно впливають на рівень їхнього здоров'я й фізичної підготовленості. Відображенням фізичного й психічного стану дитини в деякій мірі може слугувати їхня культура рухів. Невипадково одним із головних завдань фізичного виховання і занять спортом у молодшому шкільному віці є прищеплення дітям культури рухів, що має проявлятися в правильній поставі, добре розвиненій координації рухів, гнучкості та інших фізичних здібностях (В. Івашковський, О. Остапенко, М. Тимчик, 2014, Ю. Насонова, 2016, Ю. Носко, 2012 та ін.).

Культуру рухів як систему раціональних, економічних й цілеспрямованих рухів, які є складовою фізичної культури розглядали В. Бальсевич (1997), Є. Земсков (1997), Б. Лоу (1984), як точність регуляції рухів Л. Лисенко (2008), як показник виконавської майстерності О. Медведєва (1998). Більш широке поняття культури рухів дітей молодшого шкільного віку дає в своїх дослідженнях Ю. Насонова (2016), яка розглядає її як інтегративну якість особистості, що виражається здатністю керувати гармонійними естетично-доцільними рухами, які проявляються в їх виразності, пластичності, ритмічності, граційності та залежать від психофізіологічних особливостей цього вікового періоду.

Більшість дослідників дійшла до висновку, що найбільш доцільними для формування культури рухів є різні види гімнастики: ритмічна (В. Завадич, 1997; Р. Гзирьян, 2015), художня (Ж. Горбачева, 2000; Р. Терехіна, І. Вінер, Л. Турищева, М. Плеханова, 2008). Про позитивний вплив на формування культури рухів гімнастики, аеробіки, хореографії та елементів танців свідчать наші попередні дослідження (Кравчук Т.М., Санжарова Н.М., Голенкова Ю.В., 2011, 2015).

У даній статті культура рухів розглядається як комплексна якість особистості, що проявляється в умінні зберігати правильну поставу як в статичних положеннях, так і в добре координуваних, пластичних рухах.

На нашу думку, вивчення впливу занять акробатичним рок-н-ролом та спортивними бальними танцями на формування культури рухів учнів молодших класів допоможе розширити арсенал засобів гармонійного розвитку школярів.

### Мета дослідження – здійснити

порівняльний аналіз впливу занять акробатичним рок-н-ролом та спортивними бальними танцями на формування культури рухів дітей молодшого шкільного віку.

Завдання дослідження:

- Визначити критерії та сучасні вимоги до культури рухів дітей молодшого шкільного віку.

- Розкрити особливості формування культури рухів дітей молодшого шкільного віку під впливом занять акробатичним рок-н-ролом та спортивними бальними танцями.

- Здійснити порівняльний аналіз рівня сформованості культури рухів юних спортсменів у рок-н-ролі та бальних танцях.

### Матеріали і методи

#### Учасники

У дослідженні взяли участь 3 групи дівчат 7-8 років всього 45 осіб, з них 15 – контрольна група (КГ), до якої входили дівчата, що ніякими видами спорту не займалися, 15 - експериментальна група 1 (ЕГ1) дівчата, які займалися акробатичним рок-н-ролом та 15 - експериментальна група 2 (ЕГ2) дівчата, що займалися спортивними бальними танцями). Заняття рок-н-ролом та бальними танцями проводилися тричі на тиждень по дві години всього 216 годин на рік.

#### Методи дослідження.

Для вирішення поставлених завдань було використано наступні методи:

- аналіз науково-методичної літератури для виявлення стану дослідженості проблеми та сучасних вимог до культури рухів дітей молодшого шкільного віку;

- аналіз навчальних програм спортивних клубів з акробатичного рок-н-ролу та спортивних бальних танців з метою аналізу змісту та методів підготовки спортсменів у цих видах спорту на початковому етапі;

- візуальний скринінг за картою рейтингу постави (Хоулі та Френкс, 2000) проводився для виявлення правильності постави, яка є одним з показників культури рухів. Карта включає десять показників постави, п'ять з яких у фронтальній площині: голова, плечі, хребет, стегна й щиколотки і п'ять у сагітальній: шия, верхня частина спини, тулуб, живіт, попереk. Кожний показник оцінювався за 10-ти бальною шкалою (добре - 10, задовільно - 5, погано - 0). Скринінг проводився в теплому приміщенні при доброму освітленні, а досліджуваний був одягнений так, що було видно всі особливості будови тіла.



- тест "динамічна постава" проводиться для визначення правильності зберігання постави в русі. Тест полягав у ходьбі по лавці, зберігаючи поставу, заздалегідь зафіксовану біля стіни. Уміння утримувати правильну поставу (не напружуючись) в процесі ходьби по лавці оцінювалося за п'ятибальною шкалою. 5 балів - невимушене зберігання правильної постави під час ходьби; 4 бали - постава в цілому зберігається, але з зайвим напруженням; 3 бали - є 1-2 невеликі порушення в правильності постави; 2 бали є 3-4 порушення в правильності постави, присутня скутість в рухах; 1 бал - просліджується патологічні порушення постави.

- тест "хвиля" вперед (Л. Назаренко, 2001) проводився для визначення пластичності рухів. Досліджуваний з положення «круглого» напівприсіда мав виконати хвилеподібний рух колін вперед, потім тазостегнового, поперекового і грудного відділів. Завершувалася «хвиля» рухом плечей і голови. Критерії оцінки: 5 балів - при злитому, з максимальною амплітудою, виразному і енергійному виконанні, що завершується рухом головою; 4 бали - недостатня амплітуда, відсутність акцентованого руху головою; 3 бали - невпевнене виконання, порушення злитності, недостатня амплітуда.

- тест для оцінки координованості рухів, яка також є важливим показником культури рухів, проводився наступним чином: досліджувані мали виконати контрольну серію рухів. Контрольна серія включала: вихідне положення - основна стійка; 1. - праву ногу назад на носок, руки вперед; 2. приставити праву ногу, руки вниз; 3. ліву ногу назад на носок, руки вгору, дивитися на руки; 4. приставити ліву ногу, руки вниз, голову прямо; 5.

стрибок ноги нарізно з оплеском руками над головою, дивитися на руки; 6. стрибок ноги разом, руки вниз з оплеском об стегна; 7. стрибок ноги нарізно, руки на пояс; 8. стрибок ноги разом, руки вниз. Результат - оцінка за 5-ти бальною шкалою. 5 балів - безпомилкове впевнене виконання вправи; 4 бали - вправа виконана правильно, але є одна дві невеликих помилки, що не порушують техніки виконання; 3 бали - вправа виконана невпевнено з трьома чотирма помилками; 2 бали - виконано лише половину вправи, присутні помилки; 1 бал - виконано окремі фрагменти вправи, присутні грубі помилки.

- методи математичної статистики використовувалися для обробки результату тестів, отриманих під час проведення дослідження. Так, по кожному показнику визначалося середнє арифметичне значення, середньоквадратичне відхилення (S) (стандартне відхилення), коефіцієнт варіації (V) і оцінка ймовірності розбіжностей між параметрами початкового та кінцевого результатів за t-критерієм Стьюдента з відповідним рівнем ймовірності (p).

### Результати

Дослідження проводилося на базі груп початкової підготовки (1 рік навчання) з акробатичного рок-н-ролу та бальних танців спортивних клубів м. Харкова, а також початкових класів ЗОШ № 169 протягом 2017-2018 навчального року.

У результаті дослідження було визначено основні показники рівня сформованості культури рухів молодших школярів, зокрема: правильна постава - звичне положення людини в спокої й у русі, ознака стану здоров'я, гармонійного розвитку опорно-рухового апарата, привабливої зовнішності; пластичність та координованість рухів.

З метою виявлення впливу занять акробатичним рок-н-ролом і спортивними бальними танцями на формування культури рухів дітей молодшого шкільного віку, вищезазвані її показники були оцінені у всіх досліджуваних на початку й наприкінці навчального року (див. табл. 1).

Результати дослідження правильності постави за картою рейтингу показали, що у всіх досліджуваних оцінка постави за всіма її показниками коливається від "добре" (10 балів) до "задовільно" (5 балів). "Погано" (0 балів) не отримав не один з досліджуваних, що свідчить про відсутність патологічних змін постави.

На початку експерименту найбільше всього порушень постави було зафіксовано в положенні плечей і щиколоток при огляді у фронтальній площині та ший, живота й попереку у сагітальній площині. Постава в цілому була оцінена у досліджуваних контрольної та експериментальних груп приблизно на однаковому рівні (КГ - 87,7; ЕГ1 - 87,0 та ЕГ2 - 88,7), що свідчить про однорідність досліджуваних груп.



Таблиця 1

Показники рівня культури рухів досліджуваних, що не займаються спортом (КГ), займаються акробатичним рок-н-ролом (ЕГ1) та бальними танцями (ЕГ2) на початку та наприкінці експерименту

Показники рівня культури рухів, бали		До	Після	t	p	Приріст %
Голова	КГ	9,7±0,35	9,3±0,47	0,6	p>0,05	-3,75
	ЕГ1	9,3±0,47	9,7±0,35	0,6	p>0,05	3,45
	ЕГ2	9,7±0,35	10,0±0,00	1,0	p>0,05	3,33
Плечі	КГ	8,7±0,61	8,3±0,65	0,4	p>0,05	-4,00
	ЕГ1	8,7±0,61	9,0±0,55	0,4	p>0,05	3,7
	ЕГ2	9,0±0,55	9,3±0,47	0,5	p>0,05	3,57
Хребет	КГ	9,7±0,35	9,0±0,55	1,0	p>0,05	-6,9
	ЕГ1	9,3±0,47	9,3±0,47	0,0	p>0,05	0,0
	ЕГ2	9,7±0,35	9,3±0,47	0,6	p>0,05	-3,57
Стегна	КГ	9,7±0,35	9,7±0,35	0,0	p>0,05	0,0
	ЕГ1	9,3±0,47	9,7±0,35	0,6	p>0,05	3,45
	ЕГ2	9,3±0,47	9,3±0,47	0,0	p>0,05	0,0
Щиколотки	КГ	8,7±0,61	8,3±0,65	0,4	p>0,05	-4,0
	ЕГ1	8,0±0,68	8,3±0,65	0,4	p>0,05	4,0
	ЕГ2	8,3±0,65	8,7±0,61	0,4	p>0,05	3,85
Шия	КГ	8,0±0,68	7,7±0,69	0,3	p>0,05	-4,35
	ЕГ1	8,3±0,65	8,7±0,61	0,4	p>0,05	3,85
	ЕГ2	8,3±0,65	9,0±0,55	0,8	p>0,05	7,41
Верхня частина спини	КГ	8,7±0,61	8,3±0,65	0,4	p>0,05	-4
	ЕГ1	8,7±0,61	8,7±0,61	0,0	p>0,05	0,0
	ЕГ2	9,0±0,55	9,3±0,47	0,5	p>0,05	3,57
Тулуб	КГ	9,0±0,55	9,0±0,55	0,0	p>0,05	0,0
	ЕГ1	9,3±0,47	9,7±0,35	0,6	p>0,05	3,45
	ЕГ2	9,3±0,47	10,0±0,00	1,4	p>0,05	6,67
Живіт	КГ	7,7±0,69	7,0±0,68	0,7	p>0,05	-9,52
	ЕГ1	8,0±0,68	9,3±0,47	1,6	p>0,05	14,29
	ЕГ2	7,7±0,69	8,7±0,61	1,1	p>0,05	11,54
Поперек	КГ	8,0±0,68	8,0±0,68	0,0	p>0,05	0,0
	ЕГ1	8,0±0,68	8,7±0,61	0,7	p>0,05	7,69
	ЕГ2	8,3±0,65	8,7±0,61	0,4	p>0,05	3,85
Постава вцілому	КГ	87,7±3,42	84,7±3,13	0,6	p>0,05	-3,54
	ЕГ1	87,0±3,64	91,0±2,48	0,9	p>0,05	4,40
	ЕГ2	88,7±3,44	92,3±2,25	0,9	p>0,05	3,97
Динамічна постава	КГ	3,9±0,2	4,1±0,16	0,8	p>0,05	4,92
	ЕГ1	4,0±0,14	4,5±0,14	2,7	p<0,05	11,76
	ЕГ2	4,1±0,16	4,7±0,13	2,9	p<0,05	12,86
Пластичність	КГ	3,5±0,14	3,8±0,18	1,2	p>0,05	7,02
	ЕГ1	3,4±0,14	4,0±0,14	3,0	p<0,05	15,00
	ЕГ2	3,7±0,16	4,5±0,14	3,7	p<0,05	17,91
Координованість	КГ	3,9±0,17	4,2±0,15	1,5	p>0,05	7,94
	ЕГ1	3,8±0,18	4,7±0,12	4,3	p<0,05	19,72
	ЕГ2	3,8±0,15	4,6±0,14	4,0	p<0,05	17,39

Дослідження показників постави, проведене наприкінці навчального року, показало, що під впливом занять акробатичним рок-н-ролом і спортивними бальними танцями

помилки в окремих показниках постави було виправлено, але при математико-статистичній обробці отриманих даних зміни виявилися не вірогідними. Хотілося б відмітити, що в



контрольній групі наприкінці експерименту на відміну від експериментальних більшість показників постави не лише не покращилися, а й погіршилися, що свідчить про негативний вплив навчального навантаження на окремі показники постави першокласників при відсутності

додаткових занять різними видами рухової діяльності. При цьому оцінка за поставу в цілому в контрольній групі також погіршилася на 3,54%, тоді як в експериментальних покращилася (під впливом занять акробатичним рок-н-ролом на 4,40%, а бальними танцями на 3,97%) (див рис.1).

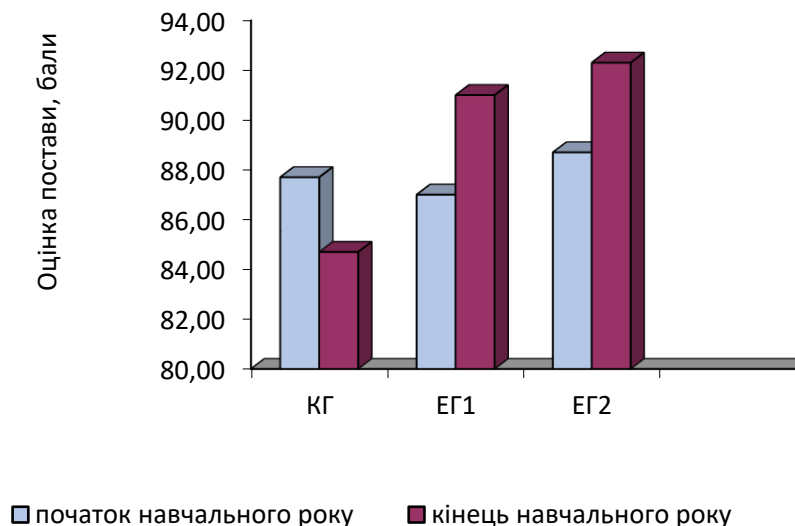


Рис. 1. Оцінка постави в цілому досліджуваних контрольної та експериментальних груп на початку та наприкінці навчального року.

Оцінка динамічної постави, пластичності й координованості рухів у досліджуваних контрольної та експериментальних груп на початку навчального року також показала, що ці показники культури рухів у досліджуваних першокласниць були приблизно на одному рівні. Заняття акробатичним рок-н-ролом та бальними танцями внесло значні корективи в ці показники в бік покращення. Так, найбільший приріст показника динамічної постави й пластичності відбувся у дівчат, що займалися бальними танцями (12,86% і 17,91%), а координованість рухів найбільше зросла у досліджуваних, що займалися акробатичним рок-н-ролом (17,9%).

З метою визначення рівня сформованості культури рухів юних спортсменів у рок-н-ролі та бальних танцях нами було здійснено порівняльний аналіз основних показників культури рухів досліджуваних контрольної та експериментальних груп між собою в кінці навчального року.

Згідно отриманих даних дівчата, що займалися бальними танцями отримали вищі оцінки за такі показники постави, як плечі, щиколотки, шия й верхня частина спини, тулуб і постава в цілому, а дівчата, що займалися акробатичним рок-н-ролом отримали вищі оцінки лише за правильність положення голови,

стегон й живота. Проте різниця в оцінках невелика й статистично не вірогідна, тому говорити, що рок-н-рол чи бальні танці більш сприяють формуванню того чи іншого показника постави не правильно (табл. 2).

Позитивний вплив танцювальних видів спорту на поставу можна прослідкувати при порівнянні окремих показників постави у дівчат які ніякими видами спорту не займаються з дівчатами спортсменками (див. табл. 3, 4). Так, дівчата, що займаються акробатичним рок-н-ролом та бальними танцями випереджають дівчат не спортсменок по правильності усіх показників постави, а особливо по правильності положення живота.

Дівчата, що займаються бальними танцями більш пластичні чим дівчата, що займаються акробатичним рок-н-ролом. Це підтверджують результати статистичного аналізу результатів тесту "хвиля", які досліджувані ЕГ2 виконали вірогідно краще ніж досліджувані ЕГ1 (при  $p < 0,05$ ). Проте в інших показниках культури рухів, таких як динамічна постава й координованість рухів у дівчат експериментальних груп різниця виявилася не значною.



Показники рівня культури рухів досліджуваних, що займаються акробатичним рок-н-ролом (ЕГ1) та бальними танцями (ЕГ2)

Показники рівня культури рухів, бали	ЕГ1 (n=15)	ЕГ2 (n=15)	t	p
Голова	10,0±0,00	9,7±0,35	1,0	p>0,05
Плечі	9,0±0,55	9,3±0,47	0,5	p>0,05
Хребет	9,3±0,47	9,3±0,47	0,0	p>0,05
Стегна	9,7±0,35	9,3±0,47	0,6	p>0,05
Щиколотки	8,3±0,65	8,7±0,61	0,4	p>0,05
Шия	8,7±0,61	9,0±0,55	0,4	p>0,05
Верхня частина спини	8,7±0,61	9,3±0,47	0,9	p>0,05
Тулуб	9,7±0,35	10,0±0,00	1,0	p>0,05
Живіт	9,3±0,47	8,7±0,61	0,9	p>0,05
Поперек	8,7±0,61	8,7±0,61	0,0	p>0,05
Постава в цілому	91,0±2,48	92,3±2,25	0,4	p>0,05
Динамічна постава	4,5±0,14	4,7±0,13	0,7	p>0,05
Пластичність	4,0±0,14	4,5±0,14	2,3	p<0,05
Координованість	4,7±0,12	4,6±0,14	0,7	p>0,05

Таблиця 3

Показники рівня культури рухів досліджуваних що не займаються спортом (КГ) та тих, що займаються акробатичним рок-н-ролом (ЕГ1)

Показники рівня культури рухів, бали	КГ (n=15)	ЕГ1 (n=15)	t	p
Голова	9,3±0,47	9,7±0,35	0,6	p>0,05
Плечі	8,3±0,65	9,0±0,55	0,8	p>0,05
Хребет	9,0±0,55	9,3±0,47	0,5	p>0,05
Стегна	9,7±0,35	9,7±0,35	0,0	p>0,05
Щиколотки	8,3±0,65	8,3±0,65	0,0	p>0,05
Шия	7,7±0,69	8,7±0,61	1,1	p>0,05
Верхня частина спини	8,3±0,65	8,7±0,61	0,4	p>0,05
Тулуб	9,0±0,55	9,7±0,35	1,0	p>0,05
Живіт	7,0±0,68	9,3±0,47	2,8	p<0,05
Поперек	8,0±0,68	8,7±0,61	0,7	p>0,05
Постава в цілому	84,7±3,13	91,0±2,48	1,6	p>0,05
Динамічна постава	4,1±0,16	4,5±0,14	2,2	p<0,05
Пластичність	3,8±0,18	4,0±0,14	0,9	p>0,05
Координованість	4,2±0,15	4,7±0,12	2,8	p<0,05

Порівняння ж оцінок за динамічну поставу дівчат, що не займалися спортом та дівчат, що займалися танцювальними видами спорту показало, що цей показник культури рухів значно кращий в експериментальних групах і це

підтвердив статистичний аналіз. Крім цього вірогідною виявилася перевага дівчат експериментальних груп в оцінках за пластичність (ЕГ1) та координованість (ЕГ2).



Показники рівня культури рухів досліджуваних що не займаються спортом (КГ) та тих, що займаються бальними танцями (ЕГ2)

Показники рівня культури рухів, бали	КГ (n=15)	ЕГ2 (n=15)	t	p
Голова	9,3±0,47	10,0±0,00	1,4	p>0,05
Плечі	8,3±0,65	9,3±0,47	1,2	p>0,05
Хребет	9,0±0,55	9,3±0,47	0,5	p>0,05
Стегна	9,7±0,35	9,3±0,47	0,6	p>0,05
Щиколотки	8,3±0,65	8,7±0,61	0,4	p>0,05
Шия	7,7±0,69	9,0±0,55	1,5	p>0,05
Верхня частина спини	8,3±0,65	9,3±0,47	1,2	p>0,05
Тулуб	9,0±0,55	10,0±0,00	1,8	p>0,05
Живіт	7,0±0,68	8,7±0,61	1,8	p>0,05
Поперек	8,0±0,68	8,7±0,61	0,7	p>0,05
Постава вцілому	84,7±3,13	92,3±2,25	2,0	p>0,05
Динамічна постава	4,1±0,16	4,7±0,13	2,9	p<0,05
Пластичність	3,8±0,18	4,5±0,14	2,9	p<0,05
Координованість	4,2±0,15	4,6±0,14	2,0	p>0,05

### Дискусія

Багато років вчені намагаються дати відповідь на питання, що ж характеризує культуру рухів людини: вміння керувати рухами, їх зовнішня краса, чи вміння з декількох можливих варіантів обирати найкращий? (В. Бальсевич, 1997; Б. Лоу, 1984). Безумовно економічність та раціональність рухів, які є одними з показників правильної техніки в будь-якому виді спорту та взагалі в будь-якій діяльності можуть і повинні бути критеріями культури рухів.

Ми погоджуємося із В. Завадич (1997), яка вважає культуру рухів з одного боку естетичною характеристикою фізичних вправ, а з другого - виразним типом культури поведінки особистості школярів, який включає красу рухів, ритмічність дій, пропорційність форм тіла та забезпечує розвиток фантазії, творчої уяви, конструювання образу фізичної і духовної краси, що визначає сутність поняття "культура рухів".

Доцільною є й ідея Ю. Насонової (2016) виділити в структурі культури рухів дітей молодшого шкільного віку руховий (фізичні здібності), естетичний (виразність, артистичність, пластичність, правильна постава) і особистісний (темперамент, увага, пам'ять) компоненти.

Як показує аналіз досліджень в галузі культури рухів, велика увага в структурі цієї якості людини приділяється пластиці, під якою дослідники розуміють технічність, точність, амплітудність, віртуозність, грацію та цілісність рухів. (Л. Назаренко, 1999; Л. Сляднева, 2013).

Велике значення культура рухів має в спорті, особливо в техніко-естетичних видах, таких як різні види гімнастики, де цей показник є одним з критеріїв виконавської майстерності, а його головними компонентами є: зовнішній вигляд і манера триматися, пластичність, амплітуда рухів, чистота виконання, узгодженість рухів різними частинами тіла, гармонійність поєднання рухів з музикою й їх виразність (О. Медведева, 1998).

Разом із дослідниками [3, 4, 5, 11, 13, 19] ми вважаємо, що одними з найпопулярніших засобів, що можуть використовуватися для становлення культури рухів є вправи художньої гімнастики, хореографічні та музично-рухові вправи. Це підтверджують результати нашого дослідження, щодо позитивного впливу занять акробатичним рок-н-ролом і спортивними бальними танцями, програми яких включали велику кількість хореографічних та музично-рухових вправ на більшість показників рухової культури досліджуваних.

Не викликає заперечення важливість ролі й місця музики у формуванні культури рухів. Музика була обов'язковим складником тренувань дівчат, що входили до експериментальних груп і займалися танцювальними видами спорту, а її естетичні цінності спонукали до формування й прояву музично-моторної експресивності, розвитку духовно-орієнтованих музично-рухових здібностей (Р. Гзирьян, 2015).

Сучасні правила зі спортивного рок-н-ролу та бальних танців висувають високі вимоги до культури рухів спортсменів, основними компонентами якої є вміння рухами виражати



характер, ритм, темп та інші характеристики музики обраної для виконання змагальної композиції. Саме артистичність виконання іноді стає вирішальною при виставленні суддями балів спортсменкам при однаковому рівні їхньої технічної підготовленості. Тому завдання цих видів спорту збігаються із завданнями формування рухової культури, прищеплення якої є однією з вимог до фізичного виховання молодших школярів.

Ми погоджуємося з думкою Л. Назаренко (2001), що естетичний компонент рухів - один з потужних стимулів для регулярних занять фізичними вправами з метою самовдосконалення. У руховій діяльності людини завжди приваблювала красу рухів, яка часто означала більше, ніж досягнення перемоги. Оптимальний об'єм рухової активності, який можуть забезпечити заняття акробатичним рок-н-ролом та бальними танцями є однією з головних умов досягнення гармонії фізичного та духовного стану. А відчуття краси рухової дії дозволить отримати задоволення від занять танцювальними видами спорту.

Отримані у статті дані підтверджують результати досліджень В. Кашуби (2003) й В. Щирби (2016) щодо особливостей поширення різних порушень постави у дітей молодшого шкільного віку, зокрема великого відсотку дітей молодшого шкільного віку з сутулістю та сколіотичною спиною, пов'язаних з великим навчальним навантаженням, виконання якого примушує дітей проводити багато часу сидячи в напруженому положенні.

На нашу думку, подальше дослідження впливу акробатичного рок-н-ролу й спортивних бальних танців на формування культури рухів є доцільним й на наступних етапах підготовки спортсменів. Цікавим є також виявлення впливу

танцювальних видів спорту на поставу хлопців різного шкільного віку.

### Висновки

1. У результаті дослідження було визначено основні критерії, що визначають культуру рухів молодших школярів, серед них: правильна постава, пластичність та координованість рухів.

2. Доведено, що під впливом занять акробатичним рок-н-ролом та спортивними бальними танцями майже все показники культури рухів дівчат молодшого шкільного віку набули покращення, особливо динамічна постава, пластичність та координованість рухів. Тоді як показники дівчат, що не займалися спортом залишилися без змін, або погіршилися.

3. При порівнянні показників культури рухів юних спортсменок, що займаються акробатичним рок-н-ролом й спортивними бальними танцями не виявлено статистично вірогідної різниці між ними. Проте таке ж порівняння дівчат, що займалися танцювальними видами спорту з дівчатами не спортсменками показало їхнє відставання за більшістю показників, а особливо динамічною поставою, пластичністю й координованістю.

### Вдячності

Дослідження проводились відповідно до теми плану НДР кафедри гімнастики, музично-ритмічного виховання і єдиноборств ХНПУ імені Г.С. Сковороди «Методологія та методика викладання спеціальних дисциплін у вищому педагогічному закладі та загальноосвітній школі». Реєстраційний номер: 0114U003932 від 06.11.14.

### Конфлікт інтересів

Автор заявляє про відсутність конфлікту інтересів.

### References

1. Andrushko, A. Bubela O. Osadtsiv T. (2017). The use of choreography for the formation of posture in the classroom with children aged 6-8 years who are engaged in sports dances. Student science, 211-213. (in Ukrainian)
2. Balsevych, V.K. (1997). What you need to know about the movements of a person (the lecture of Professor V. K. Balsevich). Physical education: education, training, 2, 46-50. (in Russian)
3. Gzyrian, R.V. (2015). Formation of body-motor culture of students of non-core higher educational institution by means of rhythmic gymnastics. Cand. Diss., Maikop, 2015. (in Russian)
4. Gorbacheva, Zh.S. (2000). Formation of plastic expressiveness in rhythmic gymnastics. Cand. Diss., St. Petersburg, 2000. (in Russian)
5. Zavadych, V.N. (1997). The creation of a culture of movements in girls high school (on a material of lessons of rhythmic gymnastics). Cand. Diss., Lugansk. (in Russian)
6. Zemskov, E.A. (1997). Where does it come from (on the formation of posture and gait in humans). Physical education: education, training, 1, 52-57. (in Russian)
7. Ivashkovsky, V.V., Ostapenko, O.I., Tymchyk, M.V. (2014). Physical education of primary school students in extracurricular activities of secondary schools: scientific.-method. posib., Kirovograd: Imeks-LTD. (in Ukrainian)





8. Kashuba, V. A. (2003). Biomechanics of posture, Kyiv : Olympus. lit. (in Ukrainian)
9. Kravchuk, T.M., Sanzharova, N.M., Golenkova, Y.V. (2011). Influence of classes in sports and dance circles and sections on the formation of the culture of movements of students. Theory and methods of physical education, , 11, 35-40. (in Ukrainian)
10. Kravchuk T. M., Sanzharova N.M., Golenkova, Y.V., Riadynska, I.A. The use of means of rhythmic gymnastics in the process of physical education of children of primary school age [the use of means of rhythmic gymnastics in the process of physical education of children of primary school age]. Health, sport, rehabilitation, 2015; 1: 51-53. (in Ukrainian)
11. Lysenko, L.L., (2008). Pedagogical technologies of teaching the culture of movements of girls 10-12 years. Cand. Diss, Kiev. (in Ukrainian)
12. Lou, B. (1984). The Beauty of sport, Moscow: Raduga. (in Russian)
13. Medvedeva, E.S. (1998) Formation of the culture of movements among students of higher educational institutions. Cand. Diss., St. Petersburg. (in Russian)
14. Nazarenko, L.D. (1999). Plasticity as motor-coordination quality. Theory and practice of physical culture, 8, 12-15. (in Russian)
15. Nazarenko, L.D. (2001). Development of motor-coordination qualities as a factor of improvement of children and adolescents, Moscow: Theory and practice of physical culture. (in Russian)
16. Nasonova, Y. (2016). The structure of the culture of movements of children of primary school age. Physical education, sport and health culture in modern society: collection of scientific works, 3(35), 47-52. (in Ukrainian)
17. Nosko, Y. (2012). Features of development of motor abilities of younger students. Bulletin of Chernihiv national pedagogical University named T. G. Shevchenko, Chernihiv, CNPU, 102 (1), 270 – 273. (in Ukrainian)
18. Slyadneva, L.N. (2002). Basic knowledge of motor plastics: textbook., Moscow. (in Russian)
19. Terekhyna, R.N., Vyner, I.A., Turishcheva, L.I., Plekhanova, M.E. (2008). Aesthetic indicators of performing skills in gymnastic sports. Scientific notes of Lesgaft University, 11 (45), 98-101. (in Russian)
20. Shchyrbaba, B.A. (2016). Causes, prevention and correction of posture disorders in children of primary school age. Theory and methods of physical education, 3, 28-35. (in Ukrainian)

#### Информация об авторах

#### Information about the authors

##### **Кравчук Т.М.,**

<https://orcid.org/0000-0002-6370-4000>  
tatyana1409@gmail.com

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди,  
ул. Алчевских, 29, г. Харьков, 61002, Украина

##### **Санжарова Н.М.**

<https://orcid.org/0000-0003-0916-4100>  
tatyana1409@gmail.com

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди,  
ул. Алчевских, 29, г. Харьков, 61002, Украина

##### **Слюсар О.О.**

<https://orcid.org/0000-0003-4284-9769>  
tatyana1409@gmail.com

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди,  
ул. Алчевских, 29, г. Харьков, 61002, Украина

##### **Моїсєєв А.І.**

<https://orcid.org/0000-0001-6725-3908>  
tatyana1409@gmail.com

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди,  
ул. Алчевских, 29, г. Харьков, 61002, Украина

##### **Kravchuk T.M.,**

<https://orcid.org/0000-0002-6370-4000>  
tatyana1409@gmail.com

H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University  
Altshevskih str., 29, Kharkov, 61002, Ukraine.

##### **Sanzharova N.M.,**

<https://orcid.org/0000-0003-0916-4100>  
tatyana1409@gmail.com

H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University;  
Artema str. 29, Kharkov, 61002, Ukraine.

##### **Slusar O.O.,**

<https://orcid.org/0000-0003-4284-9769>  
tatyana1409@gmail.com

H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University  
Altshevskih str., 29, Kharkov, 61002, Ukraine.

##### **Moisieiev A.I.**

<https://orcid.org/0000-0003-4284-9769>  
tatyana1409@gmail.com

H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University  
Altshevskih str., 29, Kharkov, 61002, Ukraine.

Принята в редакцію 14.11.2018

Received: 14.11.2018