



## Фізична підготовленість дітей віком 6-8 років, які розпочали займатися у танцювальному гуртку

Стецюк Ю. В., Ярошик М. Я.

Львівський державний університет фізичної культури, Львів, Україна

**Анотація.** Стаття присвячена дослідженню фізичної підготовленості дітей віком 6-8 років, які розпочали займатися танцями. Визначено показники гнучкості, сили, рівноваги, силової та швидкісної витривалості дітей-початківців.

**Ключові слова:** фізична підготовленість, молодші школярі, фізичні якості, танці.

**Вступ.** Динаміка та неоднозначність трансформацій у сучасній системі освіти і виховання все частіше ставлять перед педагогами чимало важливих питань щодо повноцінного, гармонійного розвитку підростаючого покоління. У системі художньо-естетичної освіти учнів одне з найважливіших місць займає хореографічне мистецтво. Найбільший інтерес у гармонійному розвитку засобами хореографії становлять молодші школярі (Р. Бенещук, 2012; П. Коваль, 1998; Т. Чурпіта, 1998; Р. Петрина, 2001; Т. Ротерс, 2002; В. Рагозіна, 2005).

Для формування належної технічної підготовленості майбутнього танцівника на початковому етапі занять танцями у дітей-початківців необхідно забезпечити високий рівень розвитку фізичних якостей (М. Янаєва, 2004; Л. Цветкова, 2005; П. Фриз, 2006; О. Голдрич, 2007). Для підготовки юних танцюристів найбільш значущими є такі фізичні якості: гнучкість, сила, силова та швидкісна витривалість, рівновага [3, 4]. Оскільки, з кожним роком спостерігається тенденція до зниження показників фізичної підготовленості дітей, дане дослідження є актуальним.

**Мета дослідження.** Дослідити фізичну підготовленість дітей віком 6-8 років, які розпочали займатися у танцювальному гуртку.

**Завдання дослідження.** Визначити показники гнучкості, сили, рівноваги, силової та



швидкісної витривалості дітей віком 6-8 років, які розпочали займатися танцями.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Для вирішення мети нашого дослідження ми провели педагогічне спостереження у двох провідних та успішних дитячих танцювальних колективах міста Львова. Загалом у дослідженні взяли участь 25 осіб, яких ми розділили на дві групи. До складу групи 1 увійшли діти колективу «Перлина» віком 6-8 р., у загальній кількості 12 осіб (9 дівчаток і 3 хлопчики). Група 2 складалася із 13 осіб віком 6-8 р. (10 дівчаток і 3 хлопчики), що займалися у колективі «ДАНС – клуб». Попереднього досвіду занять танцями у дітей групи 1 та 2 не було. Предметом спостереження були показники фізичної підготовленості дітей віком 6-8 років, які розпочали заняття танцями.

Фізичну підготовленість дітей до занять у хореографічному колективі дозволили з'ясувати проведені нами контрольні вправи.

Аналіз отриманих результатів показав, що фізична підготовленість дітей групи 1 та групи 2 на початковому етапі занять суттєво не відрізнялася (табл. 1).

*Таблиця 1*

**Фізична підготовленість дітей-початківців до занять у хореографічних колективах за результатами контрольних вправ**

| Контрольні вправи                          | Показники         |                   |
|--|-------------------|-------------------|
|  | Група 1<br>(n=12) | Група 2<br>(n=13) |
| «Міст», см                                 | 52,8±9,1          | 50,2±14,8         |
| «Складка», см                              | 4,8±3,1           | 5,2±2,6           |
| Відведення рук назад лежачи на животі, см  | 33,6±9,2          | 28,8±7,5          |
| Утримування гантелей, с                    | 24,7±5,3          | 25,3±5,7          |
| «Ластівка», с                              | 23,5±5,1          | 25,3±5,7          |
| Піднімання тулуба в сід за 1 хв., к-ть раз | 14,4±4,7          | 13,2±3,8          |
| Присідання за 1 хв., к-ть раз              | 20,2±2,8          | 20,6±2,9          |
| «Човниковий біг», с                        | 12,7±0,9          | 13,0±0,6          |
| «Фламінго», с                              | 11,7±4,1          | 11,8±3,9          |

Отримані показники свідчать про достатній розвиток гнучкості хребта та плечових суглобів у дітей. Низькими виявилися показники гнучкості у кульшових суглобах за результатами контрольної вправи «Мах ногою вперед-всторону». Також, чітко відслідковувався нерівномірний розвиток гнучкості – у правому кульшовому суглобі показники були значно вищими.

Результати контрольних вправ показали недостатній рівень розвитку силової витривалості м'язів плечового поясу, м'язів черевного пресу і м'язів нижніх кінцівок у



юних танцюристів. Силова витривалість м'язів спини відповідала середньому рівню розвитку.

Дані за результатами вправи «Човниковий біг» були на рівні нижчому за середній в двох групах.

Невисокими були й показники статичної витривалості дітей згідно результатів у контрольній вправі «Фламінго».

**Висновки.** Проведене дослідження засвідчило низькі показники гнучкості у кульшових суглобах, силовій витривалості м'язів плечового поясу, м'язів черевного пресу і м'язів нижніх кінцівок, статичної витривалості дітей-початківців. Швидкісна витривалість дітей була на рівні нижчому за середній. Середньому рівню відповідали показники гнучкості хребта та плечових суглобів, а також силова витривалість м'язів спини.

**Перспективи подальших досліджень** полягатимуть у вивченні впливу засобів хореографії на показники фізичної підготовленості дітей.

#### **Список використаної літератури.**

1. Бенещук Р. *Хореографія як засіб гармонізації розвитку молодших школярів*. Режим доступу: <http://www.stattionline.org.ua/pedagog/106/19459-xoreografiya-yak-zasib-garmonizaci%D1%97-rozvitku-molodshix-shkolyariv.html>
2. Голдрич О. С. *Методика роботи з хореографічним колективом*. Л., 2007. 72 с.
3. Осадців Т. Фізична підготовленість дітей 7-9 років, які займаються спортивними танцями. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2008, Т. 3. С. 275-278.
4. *Muscular Strength, Power, and Endurance Training*. Режим доступу: <http://www.humankinetics.com/excerpts/excerpts/muscular-strength-power-and-endurance-training>