

DOI: <https://doi.org/10.31470/2786-6424-2/2023-42-52>

ORCID 0000-0002-8524-5095

ДЕМІДОВА Оксана

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання, Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
м. Дніпро, Україна

DEMIDOVA Oksana

Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor, Associate Professor Department of Theory and Methods of Physical Education, Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sport
Dnipro, Ukraine

✉ dancesport.demidova@gmail.com

ORCID 0000-0001-7129-1616

СИДОРЧУК Тетяна

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання, Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
м. Дніпро, Україна

SYDORCHUK Tetiana

Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor, Associate Professor Department of Theory and Methods of Physical Education, Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sport
Dnipro, Ukraine

✉ sydorchuk1704@gmail.com

ORCID 0000-0002-8524-5095

БОЙКО Сергій

студент кафедри теорії і методики фізичного виховання, Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
м. Дніпро, Україна

BOIKO Sergei

Student Department of Theory and Methods of Physical Education, Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sport
Dnipro, Ukraine

✉ bo1koserge1130@gmail.com

ORCID 0000-0001-7129-1616

ЯРОШЕВИЧ Ліза

студентка кафедри теорії і методики фізичного виховання, Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
м. Дніпро, Україна

YAROSHEVICH Liza

Student Department of Theory and Methods of Physical Education, Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sport,
Dnipro, Ukraine

✉ lizayaroshevich29@gmail.com**ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ СПОРТИВНИХ ТАНЦІВ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ****USAGE OF ELEMENTS OF SPORTS DANCING IN THE PHYSICAL EDUCATION OF SENIOR SCHOOL CHILDREN IN THE CONDITIONS OF DISTANCE LEARNING****Анотація**

Вступ. Регулярна фізична активність дитини, є ключовою умовою його гармонійного розвитку і гарного здоров'я. Нажаль, сучасні умови, в яких наразі перебуває наша країна, не дозволяють в певній мірі реалізувати можливості щодо достатньої рухової активності дітей та молоді, які обмежені умовами дистанційного навчання у період воєнного стану. Ці умови викликають безліч питань, відповідно до того, як поліпшити існуючу ситуацію і долучити дітей та

молодь до якісних уроків з фізичної культури. Дієвим засобом вирішення цих питань є застосування під час уроку з фізичної культури видів спорту до яких діти проявляють інтерес. Одним з таких видів спорту є спортивні танці. В статті розглядаються питання щодо використання елементів спортивних танців у фізичному вихованні дітей старшого шкільного віку в умовах дистанційного навчання, надано модель уроку з фізичної культури з використанням елементів спортивних танців, визначено організаційно-методичні умови використання елементів спортивних танців у фізичному вихованні учнів старшого шкільного віку.

Мета дослідження: розробити організаційно-методичні засади використання елементів спортивних танців у фізичному вихованні учнів старшого шкільного віку у період дистанційного навчання.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, анкетування, педагогічне тестування, методи психодіагностики, методи математичної статистики.

Результати дослідження: в результаті дослідження визначено, що використання елементів спортивних танців у фізичному вихованні дітей старшого шкільного віку сприяє: підвищенню вмотивованості дітей до занять фізичною культурою в умовах дистанційного навчання; покращенню їх розумової працездатності, поліпшенню настрою та покращенню у учнів показників координаційних здібностей і показників сили і гнучкості.

Висновки. В умовах дистанційного навчання актуальним стає питання, щодо залучення дітей старшого шкільного віку до уроку з фізичної культури. Дієвим засобом вирішення цього питання є застосування елементів з видів спорту, до яких діти проявляють інтерес. Результати опитування свідчать, що дівчата старшого шкільного віку проявляють зацікавленість до різновидів фітнесу і танців, тому використання елементів спортивних танців є дієвим засобом щодо залучення дівчат 16-17 років до регулярних занять фізичним вихованням в умовах дистанційного навчання.

Результати педагогічного експерименту показали, що завдяки використанню елементів спортивних танців в процесі проведення уроку з фізичної культури в умовах дистанційного навчання у дівчат старшого шкільного віку: поліпшився настрій, і це дозволяло більш позитивно дивитись на життя, знаходити у собі сили долати труднощі і знижувати рівень негативних емоцій, які супроводжують дітей різного віку в сучасних умовах воєнного стану; покращити об'єм уваги старшокласниць, що сприяло поліпшенню їх розумової працездатності; підвищити їх рівень розвитку координаційних здібностей, сили і гнучкості.

Ключові слова: діти старшого шкільного віку, елементи спортивних танців, урок з фізичної культури, організаційно-методичні умови, дистанційне навчання.

Abstract

Introduction. Regular physical activity of a child is a key condition for their harmonious development and good health. Unfortunately, the current conditions in our country do not allow to fully realize the potential for sufficient physical activity of children and youth who are restricted by the conditions of distance learning during the wartime. These conditions raise numerous questions about how to improve the existing situation and involve children and youth in quality physical education classes. An effective means of addressing these issues is to apply elements of sports dancing during physical education classes, as one of the sports of interest to children. This article discusses the use of elements of sports dancing in the physical education of senior school children in the context of distance learning, provides a model of a physical education class incorporating elements of sports dancing, and identifies organizational and methodological conditions for the use of sports dancing elements in the physical education of senior school students.

Research Objective: To scientifically justify the use of elements of sports dancing in the physical education of senior school children during the period of distance learning.

Research Methods: Theoretical analysis and synthesis of data from scientific and methodological literature, surveys, pedagogical testing, psychodiagnostics methods, mathematical statistics methods.

Research Results: The research revealed that the use of elements of sports dancing in the physical education of senior school children contributes to: increasing motivation of children for physical education classes in the conditions of distance learning; improving their cognitive performance, mood, and enhancing coordination abilities, strength, and flexibility.

Conclusions: in the conditions of distance learning, the issue of engaging senior school children in physical education classes becomes relevant. An effective means of addressing this issue is to apply elements from sports that children are interested in. Survey results indicate that girls of 16-17 years old are interested in various types of fitness and dancing, making the use of elements of sports dancing an effective method for involving them in regular physical education classes during distance learning.

The results of the pedagogical experiment showed that the use of elements of sports dancing during physical education classes in the context of distance learning for senior school girls improved their mood, allowing them to maintain a more positive outlook on life, find inner strength to overcome difficulties, and reduce the levels of negative emotions that accompany children of different ages in the modern conditions of wartime. It also improved the attention span of high school girls, contributing to the enhancement of their cognitive performance and increasing their levels of coordination abilities, strength, and flexibility.

Keywords: senior school children, elements of sports dancing, physical education class, organizational and methodological conditions, distance learning.

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій. Збереження здоров'я дітей та молоді, забезпечення їх гармонійного розвитку, надання їм якісної освіти – головні завдання будь якої цивілізованої держави. До вирішення цих завдань долучаються фахівці з різних галузей, але особливо це стосується галузі освіти, яка і забезпечує навчання і виховання майбутнього покоління. Освітянам України, наразі, в умовах воєнного часу, необхідно постійно вирішувати велику кількість проблем, пов'язаних з постійними змінами, які виникають під впливом події, що відбуваються в країні. Вже тривалий час заклади освіти працюють в дистанційному форматі. У закладах загальної середньої освіти дітям пропонують дистанційну форму навчання, змішану та сімейну. В таких умовах урок з фізичної культури в багатьох закладах освіти нівелюється, втрачає свою сутність, і, нажаль, не приділяється достатньої уваги щодо проведення його на відповідному рівні. Результатом такого відношення до уроку з фізичної культури є зниження рухової активності учнів різного віку, що призводить: до недостатнього фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку; до невідповідного віковим нормам рівня фізичної підготовленості дітей старшого шкільного віку; до зниження їх здоров'я взагалі, а в умовах воєнного стану все це супроводжується і значним психічним розладом, який розвивається під впливом постійного стресу і тривоги [9]. Для вирішення питань, пов'язаних з даним становищем, фахівці у галузі фізичної культури і спорту продовжують шукати шляхи підвищення рівня фізичної активності дітей та молоді в умовах дистанційного навчання.

Наразі існує багато наукових досліджень, які присвячені проблемам організації дистанційного навчання з фізичного виховання в закладах як вищої освіти так і в закладах загальної середньої освіти [4].

Так, в дослідженнях О. Баштовенко, С. Станєва, розкривається стан впровадження дистанційного навчання в закладах освіти під час введення карантинних заходів у період пандемії Covid-19 та окреслюються основні проблеми, пов'язані із певними організаційно-методичними умовами впровадження цифрових технологій у освітній процес [4]. Питанню організації дистанційної роботи вчителя фізичної культури присвячена робота О.Д'якова [11]. І. Воловик розглядає питання щодо особливості проведення уроків фізичного виховання в умовах дистанційного навчання [7]. Т. Авдєєва та Н. Луговська, висвітлюють сучасні технології в умовах дистанційного навчання, які дозволяють ефективно реалізовувати фізкультурно-оздоровчу підготовку для здобувачів освіти, вказують, що в сучасних умовах необхідним є - зміна підходів до навчання та професійний розвиток педагога [1]. На проблеми дистанційного навчання з фізичної культури в закладах загальної середньої освіти та шляхи їх вирішення також звертають увагу у своєму дослідженні О. Литвиненко та Г. Череповська [14].

Для підвищення рухової активності дітей та молоді фахівці радять більше уваги приділяти організації самостійних занять фізичним вихованням [16, 19]. Але, все ж таки, не можна недооцінювати очне проведення саме уроку фізичної культури для учнів загальної середньої освіти. Тому, що саме ця форма організації фізичної культури сприяє не лише підвищенню рівня фізичного стану дітей та молоді, але і дозволяє зняти велике розумове навантаження, яке виникає під час навчання, і особливо, це стосується учнів випускних класів. Необхідно продовжувати пошук шляхів проведення цікавих уроків з фізичної культури в умовах дистанційного навчання до яких із задоволенням будуть залучатись діти різного шкільного віку і виконувати не лише теоретичні завдання, або самостійно опановувати вправи, які пропонує викладач, але і долучатись до співпраці з вчителем, до спілкування з однолітками. І хоча ми розуміємо, що це буде не в такому форматі, як хотілось би всім учасникам освітнього процесу, але і за допомогою платформ для дистанційного навчання теж можна долучити дітей до необхідної свідомої рухової активності і спілкування, налагодити з ними зворотній зв'язок.

Існує багато видів спорту, які можна застосовувати при проведенні уроку з фізичної культури в умовах дистанційного навчання. Одним з таких видів є спортивні танці. Танці завжди користувались попитом серед дітей та молоді. В програмах фізичної культури для закладів загальної середньої освіти представлені модулі, в яких діти мають можливість опановувати хореографічне мистецтво. Так, для учнів старших класів існують цікаві варіативні модулі, наприклад такі як: «Танцювальний хортинг», «Чирлідінг» [17]. Але ми вважаємо, що для

виконання танцювальних вправ в умовах дистанційного навчання, коли дитина обмежена розмірами своєї кімнати, саме використання елементів спортивних танців дозволить гармонійно поєднати в процесі проведення уроку розвиток фізичних якостей і покращення психічного стану. Також є важливим те, що елементи спортивних танців можна підібрати таким чином, що їх виконання не буде потребувати дуже багато місця, а особливості методики навчання елементам спортивних танців дозволяє легко їх опановувати. Таким чином, використання елементів спортивних танців зможе забезпечити достатній рівень рухової активності учнів протягом навчального часу і у подальшому застосовуватись дітьми при організації самостійних занять з фізичного виховання.

Мета дослідження: розробити організаційно-методичні засади використання елементів спортивних танців у фізичному вихованні учнів старшого шкільного віку у період дистанційного навчання.

Матеріали і методи дослідження

Методи: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури; анкетування; педагогічне тестування, педагогічний експеримент; методи психодіагностики; методи математичної статистики.

Статистичний аналіз. Обробку результатів дослідження було здійснено статистичними методами на персональному комп'ютері засобами пакету прикладної статистики автоматизованих систем обробки даних STATISTICA 6.0, а також редактора електронних таблиць EXCEL-2020 для Mac OS.

Учасники. Для вирішення поставлених завдань до педагогічного експерименту було залучено 12 дівчат старшого шкільного віку. Від всіх батьків дівчат, які приймали участь у дослідженні, було отримано інформовану згоду на участь у анкетуванні і тестуванні.

Організація дослідження. Дослідження проводилось на базі Комунального закладу освіти «Навчально-виховний комплекс №37 «Дніпровська гімназія-школа І ступеня-дошкільний навчальний заклад (дитячий садок)» Дніпровської міської ради. У дослідженні прийняли участь 12 респондентів старшого шкільного віку, які не мали відхилень у стані здоров'я. Дослідження проводилось в умовах дистанційного навчання у період воєнного часу.

У ході дослідження визначено рівень психофізичного стану дітей старшого шкільного віку на початку і в кінці експерименту; розроблено та впроваджено методику використання елементів спортивних танців в процесі проведення уроку з фізичної культури в умовах дистанційного навчання з дітьми старшого шкільного віку; визначено організаційно-методичні умови використання елементів спортивних танців у фізичному вихованні дітей старшого шкільного віку в умовах дистанційного навчання.

Ефективність експерименту визначалась за показниками психофізичного стану дітей старшого шкільного віку, які було визначено до та після впровадження експериментальної методики: показники психічного стану дівчат 16-17 років визначались за результатами «Фізіономічного тесту Куніна» [10] та методики «Визначення обсягу уваги» [20]; інтереси дітей - за результатами анкети «Мотивація занять фізичною культурою і спортом»; показники фізичної підготовленості – за результатами тестів: «Нахил тулуба уперед із положення сидючи (см)», «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)», «Піднімання тулуба в сід за 30 с. (кількість разів)», «Тест на рівновагу «Фламінго», с». Анкетування дівчат проходили за допомогою Google форм, тестування і визначення психічного стану - за допомогою платформи ZOOM. За методикою «Фізіономічного тесту Куніна» настрій поділяється на шість рівнів: дуже поганий настрій, пов'язаний з сильною втомою, перенапруженням або гнівом; поганий настрій; знижений настрій, що пов'язано з якоюсь дратівливістю; спокійний, врівноважений настрій; гарний настрій: людина бадьора, упевнена в своїх силах, відчуває задоволення від того, чим займається зараз; дуже гарний настрій: оптимістичність, відчуття щастя, доброзичливість по відношенню до всіх. Для оперативного визначення рівня настрою застосовувались малюнки з нумерацією із зображенням, яке відповідало опису настрою людини. Беручи за основу ці шість рівнів настрою для вмотивування дітей старшого шкільного віку, їм пропонувались продіагностувати свій емоційний стан із застосуванням «Лінійки настрою», «Екрану настрою», «Термометру настрою». Малюнки, які були запропоновані дівчатам 16-17 році в нашому дослідженні мали назву «маркери настрою».

Результати та дискусії. Протягом експерименту нами вивчались питання щодо ефективності використання елементів спортивних танців у фізичному вихованні дітей старшого шкільного віку в умовах дистанційного навчання. Досліджувались мотиваційні інтереси дітей щодо занять фізичним вихованням. Визначались показники психофізичного стану дітей старшого шкільного віку на початку і наприкінці експерименту.

На початку експерименту нами було визначено вмотивованість дівчат старшого шкільного віку до занять фізичною культурою і спортом. Анкета містила 7 запитань. На деякі запитання респонденти мали можливість обрати декілька відповідей.

Результати анкетування показали, що метою занять фізичною культурою у більшості дівчат старшого шкільного віку, крім отримання оцінки - так вважають 75% учениць, є підвищення рухової активності і отримання розрядки після розумового навантаження - так стверджують 67% дівчат. 58% респондентів знають про користь занять фізичною культурою, а 50% дівчат вважають, що такі заняття сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості людини. Тобто, учні старшого шкільного віку розуміють важливість уроку фізичної культури, їх теоретична підготовка знаходиться на досить високому рівні. Дійсно, в умовах дистанційного навчання, багато вчителів з фізичної культури спробували компенсувати недостатній практичний компонент уроку – виконання фізичних вправ, підготовкою тестових завдань теоретичного плану. Це, дійсно, дієвий засіб для формування у дитини свідомого відношення до особистого здоров'я і розуміння того, що виконання фізичних вправ є важливим не лише в організованих формах, але і самостійно [21]. Для покращення теоретичних знань з фізичного виховання для учнів різного шкільного віку викладається багато інформації в мережі інтернет на різноманітних освітніх платформах, однією з яких є платформа «На урок», додаються тести для визначення рівня теоретичних знань дітей та молоді [15].

Незважаючи на достатній рівень теоретичної підготовленості учнів старшого шкільного віку, більшість дівчат, які приймали участь в опитуванні не виявляють зацікавленості до занять фізичною культурою в умовах дистанційного навчання, а 73% старшокласниць вважають, що такі заняття не повинні бути обов'язковими. З усіх опитаних респондентів лише 25% дівчат відмічають, що їм цікаво на уроках з фізичної культури і лише 8% старшокласниць вказують, що на уроці з фізичної культури можна вивчити нові вправи. Крім того, за результатами опитування, було визначено, що більшість дівчат старшого шкільного віку проявляють інтерес до вправ, спрямованих на розвиток витривалості - 75% дівчат, гнучкості - 58% учениць, сили – 50% осіб та координації – 67% старшокласниць. Щодо інтересу до занять спортом - 75% дівчат бажають займатись різними видами фітнесу, 42% старшокласниць віддають перевагу або заняттям аеробікою або легкою атлетикою, 58% респондентів проявляють інтерес до плавання, а 25% дівчат – до ігрових видів спорту, боксу та різним видам боротьби. Натомість серед дівчат, які приймали участь в опитуванні 25% старшокласниць не займаються спортом, 25% учениць займаються танцями, а 18% - фітнесом, також по 8% старшокласниць займаються волейболом, бадмінтоном, оздоровчою ходьбою та відвідують тренажерний зал.

Рівень фізичної підготовленості дітей старшого шкільного віку на початок експерименту визначався за допомогою тестів: «Нахил тулуба уперед із положення сидячи (см)», «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)», «Піднімання тулуба в сід за 30 с. (кількість разів)», «Тест на рівновагу «Фламінго», с».

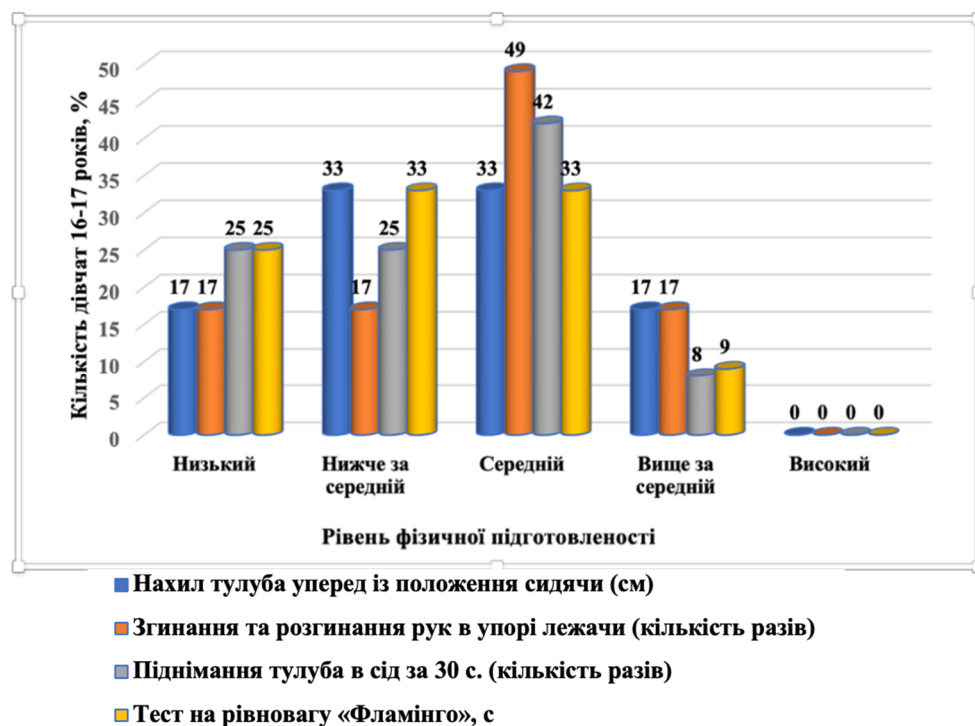


Рис. 1. Розподіл дівчат старшого шкільного віку за рівнем фізичної підготовленості на початок експерименту.

За результатами тестів було визначено, що на початок експерименту у більшості дівчат старшого шкільного віку спостерігався середній рівень розвитку: силових якостей – у 49% старшокласниць, координаційних здібностей – у 33% осіб та гнучкості – у 33% учениць. Рівень розвитку координації та гнучкості нижчий за середній мали 33% дівчат, а сили – 25% старшокласниць. Високий рівень розвитку фізичних якостей на початок експерименту не спостерігався у жодної дівчини (рис. 1).

Результати констатувального експерименту стали підґрунтям для розробки експериментальної методики використання елементів спортивних танців в процесі проведення уроку з фізичної культури з дітьми старшого шкільного віку в умовах дистанційного навчання.

В процесі впровадження експериментальної методики враховувались не лише інтерес дівчат до занять різними видами фітнесу і танців, а і те, що старшокласниці хотіли б отримати розрядку після розумового навантаження протягом дня. Дійсно, у випускних класах здобувачі середньої освіти готуються до державної підсумкової атестації та до національного мультипредметного тесту, що виснажує і перевантажує їх нервову систему. А постійні стресові події, які супроводжують життя в умовах воєнного стану, викликають у них тривогу і психологічні розлади [9].

Тому, крім застосування елементів спортивних танців на уроці з фізичної культури, зверталась увага і на зміну настрою дівчат-старшокласниць. Ці зміни визначались за допомогою тестів, які в рамках дослідження отримали назву «маркери настрою». В якості таких маркерів виступали оцінка настрою за допомогою «Фізіономічного тесту Куніна», діагностувався емоційний стан із застосуванням «Лінійки настрою», «Екрану настрою», «Термометру настрою». За допомогою «маркерів настрою» дівчата визначали свій настрій до початку уроку з фізичної культури і після. Вчителі з різних предметів застосовують такі тести в закладах загальної середньої освіти для визначення емоційного налаштування дітей до уроку [3]. І в умовах дистанційного навчання дуже легко підготувати необхідний матеріал для проведення такої діагностики, а за допомогою існуючих платформ і месенджерів отримати зворотній зв'язок від учнів. Так, на початку експерименту на початок уроків з фізичної культури у 42% дівчат спостерігався поганий настрій, а у 33% старшокласниць – дуже поганий (рис. 2).

Також, дівчатам, які приймали участь у дослідженні, було запропоновано визначати обсяг їх уваги до початку уроку з фізичної культури і після. Методика визначення обсягу уваги полягала у перегляді протягом секунди малюнка, який складався з чотирьох фігур і вписаних в них цифр. Після перегляду малюнка, дівчата записували які фігури були зображені і які цифри було в них вписано і надавали ці відповіді вчителю. Обсяг уваги визначався кількістю правильних відповідей. За допомогою сучасного інтерфейсу такі малюнки змінювались від заняття до заняття, надавались старшокласницям за допомогою системи ZOOM, і за допомогою доступних месенджерів від них отримувались варіанти їх відповідей. На початок експерименту у 75% дівчат спостерігався низький рівень уваги.

Уроки з фізичної культури з елементами спортивних танців, які проводились для старшокласниць в дистанційних умовах за допомогою системи ZOOM, тривали по 45 хвилин і традиційно складались з трьох частини. Модель структури такого уроку представлена в таблиці 1.

Таблиця 1

Модель структури уроку з фізичної культури з використанням елементів спортивних танців

Частини заняття	Зміст	Тривалість, хв.	ЧСС, уд·хв ⁻¹
Підготовча частина	“Перший блок” «Теоретичний блок»	3	74-84
	“Другий блок” елементи класичної хореографії, різновиди стрибків і бігу на місці; вправи на динамічну і статичну рівновагу	10	120-140
Основна частина	“Перший блок” Засвоєння та виконання елементів танців Латиноамериканської програми: Ча-ча-ча, самба, румба, джайв	15	130-140
	“Другий блок” Силовий компонент	5	140-160
	“Третій блок” Стретчинг	7	120-140
Заклучна частина	Релаксаційний компонент із використанням танців європейської програми: повільний вальс і фокстрот; дихальні вправи, вправи на розслаблення.	5	80-90
Тривалість заняття		45 хв.	

Підготовча частина уроку складалась з двох блоків. В першому блоці – теоретичному - викладач, за допомогою «маркерів настрою» діагностував емоційний стан старшокласниць, визначав обсяг уваги, оголошував завдання уроку і нагадував основні правила з техніки безпеки, яких необхідно дотримуватись при виконанні фізичних вправ перебуваючи в домашніх умовах. В другому блоці проводилась розминка з використанням елементів класичної хореографії, застосовувались різновиди стрибків і бігових вправ на місці. Основна частина містила три блоки. В першому блоці дівчата засвоювали і виконували танцювальні вправи з елементами латиноамериканських танців. Застосовувались основні кроки танців Ча-ча-ча, Самба, Румба та Джайв. Танцювальні елементи підбирались таким чином, щоб їх можна було зручно виконувати в умовах невеликого приміщення, так як зазвичай, під час дистанційного навчання, діти перебувають в межах своєї кімнати. В другому блоці дівчатам 16-17 років було запропоновано виконання вправ силової спрямованості, а в третьому блоці - вправи на розвиток гнучкості. В другому і третьому блоках для підвищення ефективності виконання вправ застосовувалось нестандартне обладнання: рушники, пляшки з водою, килимки, книжки, диванні подушки, скакалки; вправи виконувались з музичним супроводом. Заключна частина уроку містила релаксаційний компонент. Дівчата виконували базові кроки танців повільний вальс або фокстрот в поєднання з дихальними вправами і музичним супроводом, або виконували вправи на розслаблення. Також в заключній частині ще раз проводилось діагностика емоційного стану дівчат та визначався обсяг їх уваги.

Організація уроку фізичної культури в дистанційних умовах має свої особливості. В процесі проведення дослідження було визначено організаційно-методичні умови використання елементів спортивних танців у фізичному вихованні учнів старшого шкільного віку: регулярність проведення уроку з фізичної культури; підбір базових танцювальних фігур, які можна використовувати в умовах невеликого приміщення з підлогою без спеціального покриття; компонування музики відповідно до кожного танцю, елементи якого застосовуються на уроці; музичний супровід при виконанні вправ силової спрямованості і вправ на розвиток гнучкості; визначення нестандартного обладнання, яке можна застосовувати в домашніх умовах; розробка рекомендацій щодо підготовки кімнати, в якій буде проходити урок, до безпечного виконання танцювальних фігур і фізичних вправ; діагностика емоційного стану старшокласниць та визначення обсягу їх уваги; визначення мотиваційних пріоритетів дівчат щодо занять різними видами рухової активності; аналіз їх відношення і інтересу до запропонованих до навчання елементів спортивних танців; дотримання послідовності навчання руховим діям; поєднання вивчених елементів і базових фігур в танцювальні композиції; використання методів навчання; регулювання фізичного навантаження в залежності від фізичного стану дівчат; проведення поточного та оперативного контролю; застосування цифрових технологій в процесі проведення уроку.

Для визначення ефективності використання елементів спортивних танців у фізичному вихованні учнів старшого шкільного віку у період дистанційного навчання було проведено порівняльний аналіз показників психофізичного стану дівчат 16-17 років до та після експерименту.

Дослідження психічного стану старшокласниць показало покращення їх настрою як протягом експерименту, після кожного заняття, так і наприкінці дослідження. Так, у перший місяць експерименту на початок уроків з фізичної культури у 42% дівчат спостерігався поганий настрій, а у 33% старшокласниць – дуже поганий. Наприкінці тих самих уроків, навпаки, настрої учениць покращувалися і майже 50% дівчат мали спокійний і врівноважений стан, а 25% старшокласниць взагалі перебували у гарному настрої. Після регулярних занять протягом місяця, майже всі старшокласниці долучались до уроку фізичної культури з використанням елементів спортивних танців вже з позитивним настроєм. І наприкінці експерименту до початку уроку у 25% дівчат настрої був знижений, але не поганий, 33% старшокласниць відчували себе спокійними і врівноваженими, а 42% учениць перебували у гарному настрої. Наприкінці тих самих занять у 50% дівчат настрої поліпшився до дуже гарного а у 33% до гарного (рис. 2). Це підтверджує данні науковців щодо позитивного впливу виконання фізичних вправ, особливо танцювальних елементів і вправ з музичним супроводом на психічний стан людини [2, 8].

Також позитивна тенденція наприкінці дослідження спостерігалась і відповідно до поліпшення обсягу уваги. Наприкінці експерименту обсяг уваги у дівчат 16-17 років покращився майже на 50%. Що підтверджує дослідження Курінної В.В., яка вказує, що використання уроку фізичної культури у розкладі робочого дня школярів повинно виконувати функцію активного відпочинку для профілактики розумової втоми, яка відбувається під час навантаження і значно сприяє покращенню навчання учнів, здійснює стимулюючий вплив на психомоторну та розумову діяльність школярів [13].

Про ефективність впровадження елементів спортивних танців на уроці фізичної культури свідчать і позитивні зміни рівня фізичної підготовленості, які спостерігались у дівчат старшого шкільного віку наприкінці експерименту. Так, наприкінці експерименту високого рівня розвитку силових здібностей і гнучкості досягли 17% дівчат, а координації – 8% старшокласниць, на

початок експерименту жодна учениця не мала таких показників. На 8% збільшилась кількість дівчат у яких показники сили і гнучкості знаходились на рівні вище за середній, і майже на 17% знизилась кількість дівчат у яких ці показники відповідали низькому рівню (рис. 3). В нашому дослідженні підтверджено данні Кравчук Т. М., Голівець К. М., які зазначили, що використання танцювальних вправ під час уроків фізичної культури в старших класах сприяє підвищенню рівня розвитку таких фізичних здібностей старшокласниць, як гнучкість, сила та спритність [12].



Рис. 2. Розподіл дівчат 16-17 років за визначеним у них рівнем настрою на початку і наприкінці експерименту

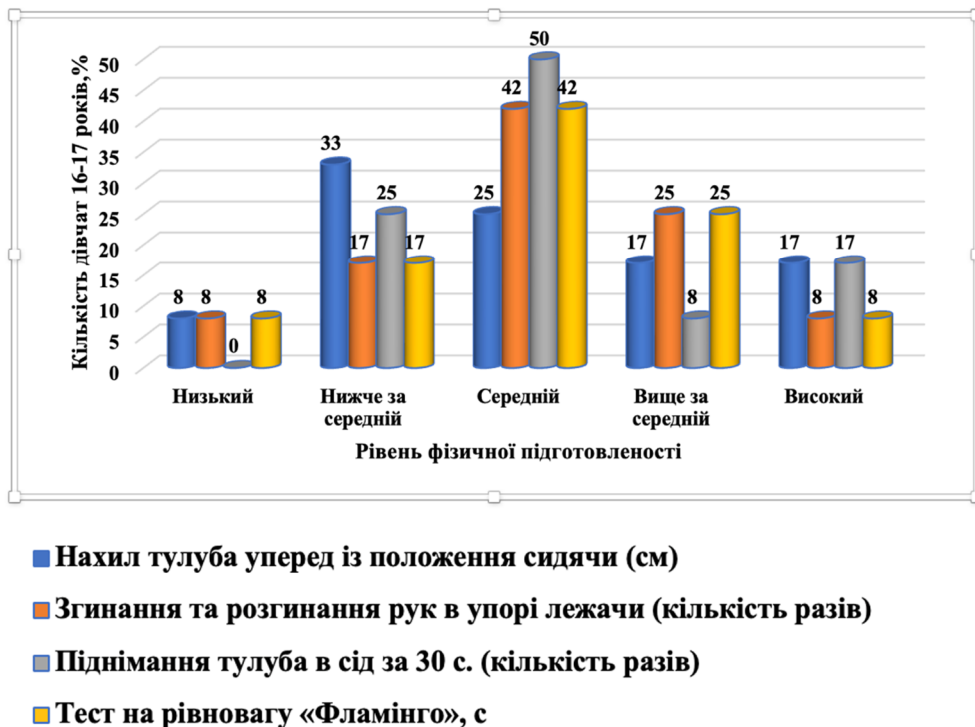


Рис. 3. Розподіл дівчат старшого шкільного віку за рівнем фізичної підготовленості наприкінці експерименту.

Таким чином, використання елементів спортивних танців у фізичному вихованні учнів старшого шкільного віку дозволяє вирішувати ряд питань, які пов'язані з організацією освітнього процесу в закладах загальної середньої освіти у період дистанційного навчання. Результати дослідження показали, що використання елементів спортивних танців у фізичному вихованні школярів: підвищили мотивацію у дітей старшого шкільного віку щодо відвідування уроку з фізичної культури в умовах дистанційного навчання; дозволили покращити психічний стан старшокласниць, що виражалась у підвищенні їх настрою, та дозволяло знімати наслідки

розумового перевантаження, про що свідчить поліпшення об'єму уваги дівчат наприкінці експерименту; сприяли покращенню координаційних здібностей учениць і показників сили та гнучкості.

Висновки В умовах дистанційного навчання актуальним є питання, щодо залучення дітей старшого шкільного віку до уроку з фізичної культури. Дієвим засобом вирішення цього питання є застосування елементів з видів спорту, до яких діти проявляють інтерес. Як свідчить опитування, дівчата старшого шкільного віку проявляють зацікавленість до різновидів фітнесу і танців, тому використання елементів спортивних танців є дієвим засобом щодо залучення дівчат 16-17 років до регулярних занять фізичним вихованням в умовах дистанційного навчання. Результати педагогічного експерименту показали, що завдяки використанню елементів спортивних танців в процесі проведення уроку з фізичної культури в умовах дистанційного навчання у дівчат старшого шкільного віку: поліпшився настрій, і це дозволяло більш позитивно дивитись на життя, знаходити у собі сили долати труднощі і знижувати рівень негативних емоцій, які супроводжують дітей різного віку в сучасних умовах воєнного стану; покращити об'єм уваги старшокласниць, що сприяло поліпшенню їх розумової працездатності; підвищити рівень розвитку координаційних якостей, сили і гнучкості, що в свою чергу позитивно відобразилось на їх здоров'ї.

Вдячності. Висловлюємо подяку керівництву комунального закладу освіти «Навчально-виховний комплекс №37 «Дніпровська гімназія-школа I ступеня-дошкільний навчальний заклад (дитячий садок)» Дніпровської міської ради, за надану можливість провести дослідження на базі закладу загальної середньої освіти.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці методичних рекомендацій щодо застосування елементів спортивних танців в процесі проведення самостійних занять з фізичного виховання з дітьми старшого шкільного віку

Конфлікт інтересів. Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

Література

1. Авдєєва Т.В., Луговська Н.М., Сучасні виклики фізичного виховання в умовах дистанційного навчання. 2023. <https://naurok.com.ua/suchasni-vikliki-fizichnogo-vihovannya-v-umovah-distanciynogo-navchannya-321821.html>
2. Баранська І. Як танці допомагають пережити стрес. 2023. [Електронний ресурс]. <https://apollo.online/blog-post/dancing-and-depression/>
3. Бардак С. Емоційне налаштування як важливий компонент сучасного уроку української мови й літератури. 2019. [Електронний ресурс] <https://naurok.com.ua/praktichniy-posibnik-na-temu-emociyne-nalashtuvannya-na-urok-yak-vazhliviy-komponent-suchasnogo-uroku-147306.html>
4. Баштовенко О., Станєва С. Проблеми організації дистанційного навчання з фізичної культури в закладах освіти. *Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету*. Серія: Педагогічні науки. Випуск 53. 2021. С. 9-22
5. Важливість фізичної активності для підтримки фізичного та психічного здоров'я. 2023. [Електронний ресурс]. <https://belok.ua/blog/ua/vazhlivist-fizichnoi-aktivnosti/>
6. Виклики нової фізичної культури: як їх долають вчителі. 2023. <https://osvita.ua/school/87940/>
7. Воловик І. Особливості проведення уроків фізичного виховання в умовах дистанційного навчання 2021 [Електронний ресурс] <https://naurok.com.ua/osoblivosti-provedennya-urokiv-fizichnogo-vihovannya-v-umovah-distanciynogo-navchannya-221021.html>
8. Галак О. Танець як психологічний вплив на особистість. Київ. 2020. <https://naurok.com.ua/tanec-yak-psihologichniy-vpliv-na-osobistist-187965.html>
9. Демідова О., Степанова І., Данюк А., Москаленко Д. Визначення психофізичного стану дітей середнього шкільного віку в умовах дистанційного навчання у період воєнного часу. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2022. №3. С. 39 – 55.
10. Діагностика настрою «Методика «фізіономічний тест Куніна». [Електронний ресурс] https://stud.com.ua/106220/psihologiya/diagnostika_nastroyu
11. Д'якова О.П. Дистанційне навчання з фізичної культури, як компонент системи сучасної освіти. Методична робота. Северодонецьк, 2021. 24с.
12. Кравчук Т. М., Голівець К. М. Особливості використання танцювальних вправ у фізичному вихованні старшокласниць. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2015. № 04. С.11-16
13. Курінна В.В. Вплив фізичного виховання на розумову працездатність школярів. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2009. № 11. С. 16-35.
14. Литвиненко О., Череповська Г. Проблеми дистанційного навчання з фізичної культури в закладах загальної середньої освіти та шляхи їх вирішення. *Теорія, методика і практика навчання*. Вересень №3(94). 2022. С. 56-64.
15. Морозова О.В. Вправи професійно-відновлювальної спрямованості. 2020. [Електронний ресурс]. <https://naurok.com.ua/test/vpravi-profesiyno-vidnovlyuvalno-spryamovanosti-609817.html>

16. Москаленко Н.В., Єлісєєва Д.С., Корж Н.Л. Організація самостійних занять фізичним вихованням учнівської та студентської молоді: монографія. Дніпро : Інновація. 2017. 212 с.
17. Навчальна програма для закладів загальної середньої освіти «Фізична культура 10-11 класи». 2022. 221 с. <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/programy-10-11-klas/2022/08/15/navchalna.programa-2022.fizichna-kultura-10-11-standart.pdf>
18. Організація дистанційного навчання в школі. Методичні рекомендації. Упорядники: Іванна Коберник, Зоя Звиняцьківська [Електроний ресурс] <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/metodichni%20recomendazii/2020/metodichni%20recomendazii-dustanciynna%20osvita-2020.pdf>
19. Поліщук В.В., Потужний О.В. Самостійні заняття в системі навчання фізичної культури школярів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Випуск 5К (134) 2021 С. 104-107.
20. Психологу для роботи. Діагностичні методики : збірник [уклад.: М.В. Лемак, В.Ю. Петрище]. Ужгород. Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. 616 с.
21. Томенко О. А. Неспеціальна фізкультурна освіта учнівської молоді: теорія і методологія : [монографія]. Суми : Вид-во «МакДен», 2012. 276 с.

References

1. Avdeeva T.V., Lugovska N.M., Modern Challenges of Physical Education in the Conditions of Distance Learning. 2023. [Online]. Available at: <https://naurok.com.ua/suchasni-vikliki-fizichnogo-vihovannya-v-umovah-distanciynogo-navchannya-321821.html>
2. Baranska I. How Dancing Helps to Cope with Stress. 2023. [Online]. Available at: <https://apollo.online/blog-post/dancing-and-depression/>
3. Bardak S. Emotional Setting as an Important Component of a Modern Lesson in Ukrainian Language and Literature. 2019. [Online]. Available at: <https://naurok.com.ua/praktichniy-posibnik-na-temu-emociyne-nalashtuvannya-na-urok-yak-vazhliviy-komponent-suchasnogo-uroku-147306.html>
4. Bashtovenko O., Stanieva S. Problems of Organizing Distance Learning in Physical Education in Educational Institutions. Scientific Bulletin of Izmail State Humanitarian University. Series: Pedagogical Sciences. Issue 53. 2021. P. 9-22.
5. The Importance of Physical Activity for Maintaining Physical and Mental Health. 2023. [Online]. Available at: <https://belok.ua/blog/ua/vazhlivist-fizichnoi-aktivnosti/>
6. Challenges of the New Physical Culture: How Teachers Overcome Them. 2023. [Online]. Available at: <https://osvita.ua/school/87940/>
7. Volovik I. Features of Conducting Physical Education Lessons in the Conditions of Distance Learning. 2021. [Online]. Available at: <https://naurok.com.ua/osoblivosti-provedennya-urokiv-fizichnogo-vihovannya-v-umovah-distanciynogo-navchannya-221021.html>
8. Halak O. Dance as a Psychological Influence on Personality. Kyiv. 2020. [Online]. Available at: <https://naurok.com.ua/tanec-yak-psihologichniy-vpliv-na-osobistist-187965.html>
9. Demidova O., Stepanova I., Danyuk A., Moskalenko D. Determining the Psycho-Physical State of Middle School Children in the Conditions of Distance Learning during Wartime. Sport Bulletin of the Dnieper Region. 2022. No. 3. P. 39-55.
10. Mood Diagnosis "Kunin Physiognomic Test" Method. [Online]. Available at: https://stud.com.ua/106220/psihologiya/diagnostika_nastroyu
11. Dyakova O.P. Distance Learning in Physical Education as a Component of Modern Education. Methodical Work. Severodonetsk, 2021. 24 p.
12. Kravchuk T.M., Holivets K.M. Features of Using Dance Exercises in the Physical Education of High School Girls. Theory and Methods of Physical Education. 2015. No. 04. P. 11-16.
13. Kurinna V.V. The Impact of Physical Education on Students' Cognitive Performance. Theory and Methods of Physical Education. 2009. No. 11. P. 16-35.
14. Lytvynenko O., Cherepovska H. Problems of Distance Learning in Physical Education in General Secondary Education Institutions and Ways to Solve Them. Theory, Methods, and Practice of Education. September No. 3(94). 2022. P. 56-64.
15. Morozova O.V. Exercises of Professional-Restorative Orientation. 2020. [Online]. Available at: <https://naurok.com.ua/test/vpravi-profesiyno-vidnovlyuvalno-spryamovanosti-609817.html>
16. Moskalenko N.V., Yeliseyeva D.S., Korzh N.L. Organization of Independent Physical Education Classes for School and Student Youth: A Monograph. Dnipro: Innovation. 2017. 212 p.
17. Educational Program for General Secondary Education Institutions "Physical Education 10-11 Grades". 2022. 221 p. Available at: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/programy-10-11-klas/2022/08/15/navchalna.programa-2022.fizichna-kultura-10-11-standart.pdf>
18. Organization of Distance Learning in Schools. Methodological Recommendations. Compiled by Ivanna Kobernyk, Zoya Zvinyatskivska. [Online]. Available at:

<https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/metodichni%20recomendazii/2020/metodichni%20recomendazii-dustanciyna%20osvita-2020.pdf>

19. Polishchuk V.V., Potuzhnyi O.V. Independent Classes in the Physical Education of Schoolchildren. Scientific Journal of the NPU named after M.P. Dragomanov Issue 5K (134) 2021. P. 104-107.
20. Tools for Psychologists: Diagnostic Methods. Collection [compiled by M.V. Lemak, V.Yu. Petryshe]. Uzhhorod. Publishing House of Oleksandra Harkushi, 2012. 616 p.
21. Tomenko O.A. Non-Specialized Physical Education of School Students: Theory and Methodology: [Monograph]. Sumy: MakDen Publishing, 2012. 276 p.