

ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ БОДІ-БАЛЕТУ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТАРШОКЛАСНИЦЬ

Кравчук Т. М., Курочка О. С.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

DOI: 10.17309/tmfv.2013.4.1035

Анотація. *Мета дослідження:* розробити методику фізичного виховання дівчат старшого шкільного віку засобами боді-балету та перевірити її ефективність.

Методи дослідження. Для вирішення завдань, поставлених у роботі, було використано наступні методи дослідження: вивчення та аналіз педагогічної і науково-методичної літератури; бесіди з фахівцями та анкетування; педагогічні спостереження; педагогічне тестування; методи математичної статистики. Експеримент проводився на базі старших класів ЗОШ № 167 м. Харків і тривав з вересня 2012 року по квітень 2013 року. В якості досліджуваних були учениці старших класів у кількості 15 осіб — контрольна група та 15 — експериментальна група. Досліджувані контрольної групи відвідували уроки фізичної культури, що проводилися за навчальною програмою загальноосвітніх шкіл. Для досліджуваних експериментальної групи протягом трьох місяців проводилися заняття з боді-балету.

Висновки. Розроблена методика фізичного виховання дівчат старшого шкільного віку засобами боді-балету синтезує в собі елементи класичної хореографії, оздоровчої аеробіки йоги, і пілатесу та крім фізкультурно-оздоровчої цінності несе в собі ще й художньо-естетичну, яка сприяє формуванню танцювальності, музичності, виразності і творчої активності особистості.

Організація і проведення занять з елементами боді-балету в старших класах сприяє підвищенню рівня розвитку гнучкості, сили, спритності та витривалості старшокласниць, що було експериментально доведено у ході нашого дослідження.

Ключові слова: боді-балет, аеробіка, старшокласниці, фізичні здібності, фізичне виховання.

Вступ. Сучасний активний темп життя висуває високі вимоги до здоров'я та фізичної підготовленості молоді. Особливо важливо це для учнів старших класів, які поряд з напруженням, пов'язаним із закінченням школи випробовують значні стреси вступної кампанії. Нажаль, сьогодні майже єдиною формою залучення школярів до активної фізичної діяльності є шкільні уроки, зміст яких викликає багато нарікань. Зміст програми для основної школи представлено тільки базовими видами спорту, які найчастіше не враховують інтереси дітей, їх бажання займатися сучасними формами фізкультурно-оздоровчої роботи (Худолій О. М., Забора А. В., 2001; Іващенко О. В., 2001; Худолій О. М., 2008). Школярів все більше цікавлять нові підходи до фізичного виховання, зокрема використання на уроках засобів різних видів фітнесу, аеробіки та ін. (Винник В. Д., 2010; Омельченко Д. С., Кравчук Т. М., 2011; Рябченко О. В., Кравчук Т. М., 2011; Кравчук Т. М., Чуркін О. В., 2013).

В останній час з'явилося багато досліджень (Борисенков Д., 2006; Кібальник О., 2008; Куценко І., 2007; Фокіна О., 2002; Фонарьова К., 2011; Чібісова Т., 2003; Шевців У., 2009 та інші), присвячених питанням використання засобів аеробіки та хореографії з метою

покращення процесу фізичного виховання як школярів різних вікових груп, так і студентів. Причому більшість робіт присвячено саме оптимізації фізичного виховання старшокласниць, так як використання засобів аеробіки в цьому віці є найбільш доцільним у зв'язку з анатомо-фізіологічними особливостями дівчат старшого шкільного віку. Одним із таких ефективних засобів фізичного виховання на нашу думку є різновид танцювальної аеробіки — боді-балет.

Цінність використання засобів боді-балету, полягає в тому, що вони комплексно впливають на організм старшокласниць: зміцнюють усі м'язові групи, розвивають рухливість суглобів, сприяють підвищенню еластичності зв'язок і сухожилів, підвищують рівень розвитку аеробних можливостей, зміцнюють серцево-судинну і дихальну системи, розвивають естетичний смак, культуру рухів та покращують психоемоційне самопочуття. Тому, розробка науково-обґрунтованого підходу до використання засобів боді-балету в процесі фізичного виховання учениць старших класів є актуальним, що й зумовило вибір теми дослідження.

Формулювання цілей роботи.

Мета дослідження: розробити методику фізичного виховання дівчат старшого шкільного віку засобами боді-балету та перевірити її ефективність.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні дані та практичний досвід з питань використання засобів боді-балету в процесі фізичного виховання старшокласниць.
2. Розробити методику фізичного виховання дівчат старшого шкільного віку засобами боді-балету та впровадити її на уроках фізичної культури в школі.
3. Експериментально перевірити вплив використання засобів боді-балету на фізичну підготовленість старшокласниць на уроках фізичної культури в школі.

Для вирішення завдань, поставлених у роботі, було використано наступні **методи дослідження:** вивчення та аналіз педагогічної і науково-методичної літератури; бесіди з фахівцями та анкетування; педагогічні спостереження; педагогічне тестування; методи математичної статистики.

Результати дослідження.

Боді-балет як напрям танцювальної аеробіки, що синтезує в собі елементи класичної хореографії, оздоровчої аеробіки йоги, і пілатесу з'явився на початку ХХІ століття, тобто здобув свого поширення зовсім нещодавно. Проте вже встиг здобути неабияку популярність серед різних груп населення, а особливо серед молоді.

Боді-балет крім фізкультурно-оздоровчої цінності несе в собі ще й художньо-естетичну, яка сприяє формуванню культурно освіченої особистості, здатної до саморозвитку та самовдосконалення. Саме тому процес фізичного виховання школярів може бути збагачений засобами боді-балету. Особливо актуальним це є для фізичного виховання учениць старших класів, які мріють мати гарну фігуру та красиво рухатися.

З метою впровадження засобів боді-балету в процес фізичного виховання старшокласниць нами було складено спеціальну програму розраховану на 2 роки вивчення (10-11 класи).

Мета програми: удосконалення рухової та музичної культури дівчат старшого шкільного віку, їхній гармонійний фізичний розвиток, формування знань, умінь і навичок з техніки виконання вправ боді-балету (поєднання вправ хореографії та оздоровчої аеробіки).

Завдання програми:

4. Зміцнення здоров'я і гармонійний розвиток всіх органів і систем організму тих, що займаються.
5. Формування правильної постави, культури рухів.
6. Різностороння, збалансована фізична підготовка.

Освоєння основних вправ боді-балету:

- вправ хореографії в партері, біля станка та на середині;

- базових рухів оздоровчої аеробіки;
- навчально-танцювальних композицій створених на основі поєднання рухів класичної хореографії та оздоровчої аеробіки.

Розвиток специфічних якостей: танцювальності, музичності, виразності і творчої активності.

Прищеплення інтересу до систематичних занять оздоровчою аеробікою.

Участь в показових виступах.

На кожному занятті з боді-балету мав вирішуватися комплекс взаємопов'язаних завдань: зміцнення здоров'я та профілактика захворювань; гармонійний розвиток та вдосконалення основних фізичних здібностей; підвищення працездатності та рухової активності й прищеплення потреби в систематичних заняттях фізичними вправами.

Для полегшення систематизації навчального матеріалу з боді-балету ми, на прикладі варіативних модулів програми з фізичної культури для старших класів ЗОШ, розробили варіативний модуль «Боді-балет» для учениць 10-11 класів.

До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесли теоретичні відомості, спеціальна фізична та технічна підготовка на заняттях боді-балетом. Розділ «Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів» зорієнтований на якісне засвоєння знань, умінь та навичок поданого матеріалу (див. табл. 1).

Структура уроку боді-балету запозичена з класичного танцю і має певну послідовність у виконанні вправ. Завданнями підготовчої частини уроку є організація тих, що займаються, мобілізація їх до майбутньої роботи, підготовки до виконання вправ основної частини заняття. Засобами, якими вирішуються вказані завдання, є різновиди ходьби і бігу, різні танцювальні з'єднання сучасного та інших видів танцю, ритмо-пластичні та загально-розвивальні вправи. Такі вправи сприяють мобілізації уваги, готують суглобово-м'язовий апарат, серцево-судинну і дихальну системи для подальшої роботи.

Вирішення завдань основної частини досяглося застосуванням великого арсеналу різноманітних рухів: вправ класичного танцю, елементів оздоровчої аеробіки, рухів вільної пластики. Можливі також варіанти побудови її на основі елементів народно-характерного танцю і рухів сучасного танцю. Проте в більшості випадків застосовуються комбіновані варіанти, де в різних поєднаннях чергуються всілякі засоби хореографічної підготовки. Комбінований варіант проведення основної частини використовували і ми в своєму дослідженні.

Форма основної частини залежить від організації уроку. Найбільш проста форма — одночастинна, коли вправи проводяться тільки біля опори, тільки в партері або тільки на середині. Можливі двох час-

Розподіл навчального матеріалу за роками вивчення варіативного модуля «Боді-балет» (10-11 класи)

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
Теоретичні відомості	
<p>Історія розвитку і сучасний стан класичної хореографії та оздоровчої аеробіки як складових боді-балету. Історія розвитку боді-балету в Україні.</p> <p>Загальна характеристика засобів боді-балету (вправи партерної хореографії, хореографії біля станка та на середині; базові рухи оздоровчої аеробіки; стрейтчинг; елементи атлетичної гімнастики).</p> <p>Правила техніки безпеки при заняттях боді-балетом. Особиста гігієна спортсмена.</p> <p>Оздоровчий потенціал вправ боді-балету.</p>	<p>Учениці:</p> <p>характеризують історія розвитку і сучасний стан класичної хореографії та оздоровчої аеробіки як складових боді-балету. Історія розвитку боді-балету в Україні.</p> <p>називають та коротко характеризують засоби боді-балету: вправи партерної хореографії, хореографії біля станка та на середині; базові рухи оздоровчої аеробіки; елементи стрейтчингу та атлетичної гімнастики).</p> <p>знають правила техніки безпеки при заняттях боді-балетом; вимоги до особистої гігієни спортсмена; вплив вправ боді-балету на зміцнення здоров'я та фізичне вдосконалення тих, що займаються.</p>
Спеціальна фізична підготовка	
<p>Спеціальні вправи для розвитку гнучкості плечового пояса та рухливості нижніх кінцівок, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку витривалості, спритності.</p>	<p>Учениці виконують комплекси спеціальних вправ на розвиток гнучкості плечового пояса та рухливості нижніх кінцівок, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку витривалості, спритності.</p>
Технічна підготовка	
<p>1. Основні рухи класичної хореографії біля станка та на середині:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ролеве; - демі та гран пліе; - батман тандю семпл; - батман тандю жете; - рон де жамб пар тер; - батман фондю; - рон де жамб ан лер; - батман ролевезьян; - гран батман жете <p>2. Основні базові рухи оздоровчої аеробіки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - різновиди ходьби (марш, базік степ, степ-тач, дабл степ-тач, ту степ, опен степ, ві-степ, слайд, крос, грейп ван); - різновиди стрибків та поворотів (скіп, твіст джамп, джампін джак, пендьюлам, півот тьон); - різновиди махів і випадів (лег кьол, ні ап, кік, лоу кік, ланж). <p>3. Навчально-танцювальні комбінації складені із вправ боді-балету на 32 та 64 рахунки.</p> <p>4. Музичні ігри та завдання.</p>	<p>Учениці:</p> <p>володіють технікою основних рухів класичної хореографії біля станка та на середині (ролеве, демі та гран пліе, батман тандю семпл, батман тандю жете, рон де жамб пар тер, батман фондю, рон де жамб ан лер, батман ролевезьян, гран батман жете;</p> <p>виконують базові рухи оздоровчої аеробіки (різновиди ходьби: марш, базік степ, степ-тач, дабл степ-тач, ту степ, опен степ, ві-степ, слайд, крос, грейп ван; різновиди стрибків та поворотів: скіп, твіст джамп, джампін джак, пендьюлам, півот тьон; різновиди махів і випадів: лег кьол, ні ап, кік, лоу кік, ланж.</p> <p>вміють виконувати навчально-танцювальні комбінації боді-балету на 32 та 64 рахунки узгоджуючи їх з музичним супроводом різного темпу, ритму і розміру.</p>
2 рік вивчення	
Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
Теоретичні відомості	
<p>Особливості складання комплексів вправ боді-балету для самостійних занять.</p> <p>Підбір музичного супроводу для занять боді-балетом.</p> <p>Методика складання показових композицій із вправ боді-балету</p> <p>Контроль та самоконтроль при заняттях боді-балетом</p>	<p>Учениці:</p> <p>знають особливості складання комплексів вправ боді-балету для самостійних занять;</p> <p>дають загальну характеристику музичному супроводу для занять боді-балетом;</p> <p>обґрунтовують методику складання показових композицій із вправ боді-балету;</p> <p>знають прийоми контролю та самоконтролю при заняттях боді-балетом</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
Спеціальна фізична підготовка	
Спеціальні комплекси вправ для розвитку гнучкості плечового пояса та рухливості верхніх і нижніх кінцівок, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку витривалості, спритності, швидкості.	Учениці виконують комплекси спеціальних вправ на розвиток гнучкості плечового пояса та рухливості верхніх і нижніх кінцівок, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку витривалості, спритності, швидкості.
Технічна підготовка	
1. Основні рухи класичної хореографії біля станка та на середині. 2. Повороти, що використовуються в класичній хореографії (шене, турлян, турпіке). 3. Стрибки класичної хореографії (соте, ешапе, асамбле). 4. Навчально-танцювальні комбінації складені із вправ боді-балету з включенням хореографічних поворотів та стрибків на 32 та 64 рахунки 5. Ритмопластичні вправи.	Учениці: виконують основні рухи класичної хореографії біля станка та на середині; володіють технікою виконання поворотів, що використовуються в класичній хореографії (шене, турлян, турпіке); вміють виконувати стрибки класичної хореографії (соте, ешапе, асамбле); виконують навчально-танцювальні комбінації складені із вправ боді-балету з включенням хореографічних поворотів та стрибків на 32 та 64 рахунки; володіють технікою виконання ритмопластичних вправ

тинна (біля опори, потім на середині; у партері і на середині і т. д.) і трьох частинна форми. При використанні засобів боді-балету в якості розминки на уроці фізичної культури рекомендується одночасна форма. При проведенні повноцінного уроку боді-балету застосовуються двох- і трьохчастинні форми [9].

У заключній частині уроку необхідно понизити навантаження за допомогою спеціальних підібраних вправ: на розслаблення, на розтягування (помірної інтенсивності).

Разом з вправами класичної хореографії та танцювальними кроками, які становлять значну частину уроку боді-балету, використовуються вправи на гнучкість. Вправи на гнучкість - це так звані стрейтчинг, тобто вправи на розтягування. Стрейтчинг на заняттях боді-балетом використовується в розминці, у партерній частині заняття, а також у заключній частині. Використання вправ на розтягування в розминці дозволяє ефективно розігріти ті групи м'язів, які будуть найбільшою мірою залучені в роботу [4].

У партерній частині заняття вправи стрейтчингу використовуються з метою підвищення гнучкості м'язів, зв'язок і суглобів. Для цього існує спеціальна методика їх застосування, що включає кількість повторень вправи, методику їх чергування, час утримання максимальної амплітуди вправи й т.д.

У результаті проведеного дослідження нами було виявлено вплив занять боді-балетом на розвиток основних фізичних здібностей дівчат старшого шкільного віку. Експеримент проводився на базі старших класів ЗОШ № 167 м. Харків і тривав

з вересня 2012 року по квітень 2013 року. В якості досліджуваних були учениці старших класів у кількості 15 осіб — контрольна група та 15 — експериментальна група. Досліджувані контрольної групи відвідували уроки фізичної культури, що проводилися за навчальною програмою загальноосвітніх шкіл. Для досліджуваних експериментальної групи протягом трьох місяців проводилися заняття з боді-балету.

Для визначення ефективності впливу занять боді-балетом на розвиток фізичних здібностей старшокласниць нами було обрано такі тести: нахил тулуба вперед в положенні сидячи; згинання розгинання рук в упорі лежачи; біг 100м; човниковий біг 4×9 м; біг 1500 м.

Порівняння середніх арифметичних показників рівню розвитку основних фізичних здібностей досліджуваних контрольної та експериментальної груп до та після педагогічного експерименту показало наступну їх динаміку.

Рівень розвитку гнучкості (нахил тулуба вперед) досліджуваних на початку педагогічного експерименту в контрольній та експериментальній групі були майже однаковими. Так, середня арифметична тесту на гнучкість в контрольній групі дорівнювала 8,7, а в експериментальній — 8,9 см. Наприкінці експерименту ці показники зросли в обох групах, але в контрольній групі на 0,4 балів, а в експериментальній на 3,1 балів ($p < 0,05$). Це свідчить про ефективність впливу занять боді-балетом на розвиток та удосконалення гнучкості досліджуваних.

Впровадження занять боді-балетом здійснили позитивний вплив на показники рівню розвитку

Таблиця 2

Ступінь вірогідності різниці показників рівня розвитку фізичних здібностей досліджуваних контрольної групи до та після педагогічного експерименту

Статистичні показники	До експерименту ($\bar{X} \pm m^x$)	Після експерименту ($\bar{Y} \pm m^y$)	Ступінь вірогідності (tr)	r
Нахил тулуба вперед, см	8,7 ± 1,32	9,0 ± 0,92	tr= 0,2	p>0,05
Згинання розгинання рук в упорі лежачи	9,7 ± 0,85	10,0 ± 0,69	tr= 0,3	p>0,05
Біг 100 м., с	17,1 ± 0,16	16,8 ± 0,16	tr = 1,0	p>0,05
Човниковий біг 4×9 м, с	10,8 ± 0,09	10,7 ± 0,08	tr = 0,6	p>0,05
Біг 1500 м, хв.	7,7 ± 0,1	7,7 ± 0,1	tr = 0,6	p>0,05

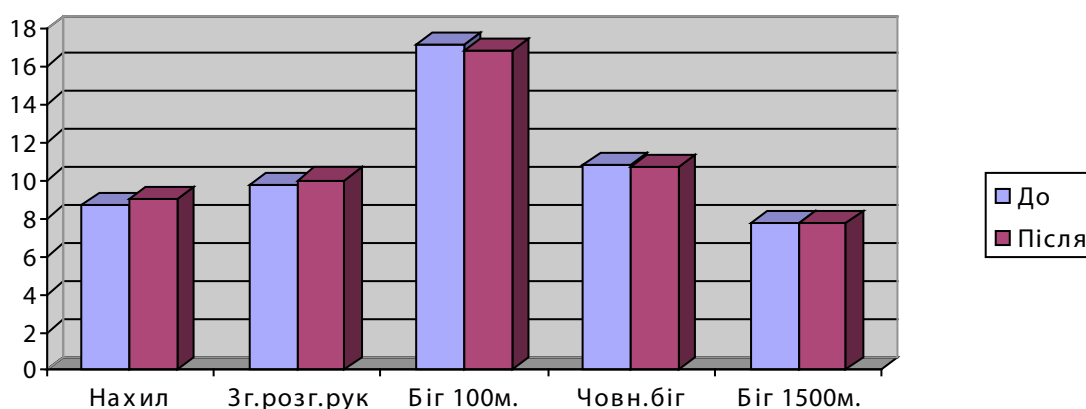


Рис. 1. Показники розвитку основних фізичних здібностей досліджуваних контрольної групи

сили у досліджуваних експериментальної групи, про що свідчить збільшення середньої арифметичної показника сили (згинання розгинання рук в упорі лежачи) з 9,3 разів на початку експерименту, до 11,8 разів ($p < 0,05$) в кінці. Тоді як в контрольній групі цей показник збільшився всього на 0,3 рази з 9,7 до 10,0 ($p > 0,05$). Все це підтверджує позитивний вплив занять боді-балетом на розвиток сили старшокласниць.

Заняття боді-балетом не сприяли значному приросту швидкості досліджуваних. Так, хоч середні арифметичні показників швидкості (біг на 100м.) зросли в експериментальній групі з 17,0 до 16,8 секунд, але при перевірці різниця виявилася статистично не вірогідною ($tr = 1,7$). В контрольній групі показник швидкості теж покращився з 17,1 до 16,8 секунд, проте покращення виявилось не вірогідним ($tr = 1,0$).

У ході експерименту відбулося зростання середніх арифметичних показників спритності (човниковий біг 4х9м.) і в контрольній групі з 10,8 до 10,7 секунд, і в експериментальній — з 10,8 до 10,5

секунд. Проте статистично вірогідним підвищення рівня розвитку спритності виявилось лише у досліджуваних експериментальної групи ($tr = 2,6$).

При дослідженні витривалості (біг на 1500м) ми спостерігали подібну картину. Середній арифметичний цього показника в експериментальній групі на початку експерименту складав 7,7 хвилини, в контрольній — також 7,7. Наприкінці експерименту цей показник в контрольній групі залишився на рівні 7,7 хвилини, а в експериментальній групі зріс до 7,4 хвилини, тобто в досліджуваних експериментальної групи відбувся приріст показників витривалості на 0,3 хвилини ($tr = 2,5$).

Висновки

Питання використання аеробіки та хореографії, які є основними складовими напрямку танцювальної аеробіки боді-балету, у навчально-виховному процесі дітей та молоді досліджувалися неодноразово. Але безпосередньо вправи боді-балету як за-

Таблиця 3.

Ступінь вірогідності різниці показників рівню розвитку фізичних здібностей досліджуваних експериментальної групи до та після педагогічного експерименту

Статистичні показники	До експерименту ($\bar{X} \pm m \cdot x$)	Після експерименту ($\bar{Y} \pm m \cdot y$)	Ступінь вірогідності (tr)	r
Нахил тулуба вперед, см	8,9 ± 1,0	12,5 ± 1,08	tr= 2,4	p<0,05
Згинання розгинання рук в упорі лежачи	9,3 ± 0,54	11,8 ± 0,69	tr= 2,9	p<0,05
Біг 100 м, с	17,0 ± 0,1	16,8 ± 0,09	tr = 1,7	p>0,05
Човниковий біг 4×9 м, с	10,8 ± 0,09	10,5 ± 0,06	tr = 2,6	p<0,05
Біг 1500 м	7,7 ± 0,09	7,4 ± 0,08	tr = 2,5	p<0,05

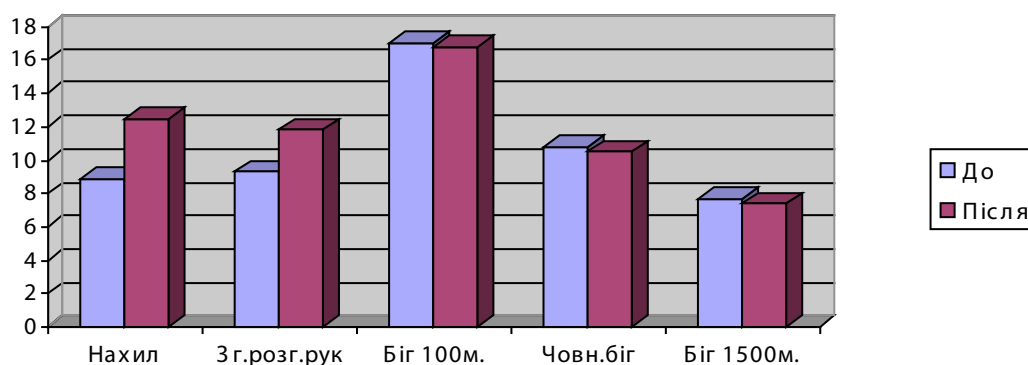


Рис. 2. Показники розвитку основних фізичних здібностей досліджуваних експериментальної групи

соби фізичного виховання старшокласниць ще не досліджувалися.

Розроблена методика фізичного виховання дівчат старшого шкільного віку засобами боді-балету синтезує в собі елементи класичної хореографії, оздоровчої аеробіки йоги, і пілатесу та крім фізкультурно-оздоровчої цінності несе в собі ще й художньо-естетичну, яка сприяє формуванню тан-

цювальності, музичності, виразності і творчої активності особистості.

Організація і проведення занять з елементами боді-балету в старших класах сприяє підвищенню рівня розвитку гнучкості, сили, спритності та витривалості старшокласниць, що було експериментально доведено у ході нашого дослідження.

Список літератури:

1. Борисенков Д.Ю. Модернізація фізического воститания старшекласниц сельских школ на основе применения степ-аэробики : автореф.дис. ... канд пед. наук : 13.00.04 / Борисенков Денис Юрьевич. — Смоленск, 2006. — 20 с.
2. Винник В. Д. Особливості формування інтересу та мотивації до занять фізичним вихованням / В. Д. Винник // *Теорія та методика фізичного виховання*. — 2010. — № 12. — С. 39-42. Режим доступу: <http://tmfv.com.ua/journal/article/view/680>
3. Іващенко О. В. Методика навчання гімнастичним вправам шкільної програми / Іващенко О.В. // *Теорія*

References:

1. Borisenkov D.Yu. (2006). Modernizatsiya fizicheskogo vospitaniya starsheklassnits selskih shkol na osnove primeneniya step-aerobiki : avtoref.dis. ... kand ped. nauk : 13.00.04. Smolensk, 20.
2. Vinnik V. D. (2010). Osoblivosti formuvannya interesu ta motivatsiyi do zanyat fizichnim viovanniam. *Teoria ta metodika fizicnogo viovanna* [Theory and methods of the physical education], (12), 39-42. Rezhim dostupu: <http://tmfv.com.ua/journal/article/view/680>
3. Ivashchenko O. V. (2001). Metodika navchannya gimnastichnim vpravam shkilnoyi programi. *Teoria ta metodika fizicnogo viovanna* [Theory and methods of

- та практика фізичного виховання. — 2001. — № 1. — С. 26—31. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2001.1.7>
4. Кібальник О. Я. Застосування фітнес-технології для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків : автореф.дис... канд. наук: 24.00.02 / Кібальник Оксана Яківна. — Львів, 2008. — 22 с.
 5. Кравчук Т. М., Чуркін О. В. Використання вправ вольової гімнастики в процесі фізичного виховання старшокласників / Т. М. Кравчук, О. В. Чуркін // Теорія та практика фізичного виховання. — 2013. — № 1. — С. 34-39. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2013.1.1008>.
 6. Куценко И.П. Образовательно-оздоровительная модель физического воспитания девушек 10-11 классов с использованием средств аэробики : автореф.дис. ... канд пед. наук : 13.00.04 / Куценко Ирина Павловна. — Красноярск, 2007. — 20с.
 7. Омельченко Д. С., Кравчук Т. М. Корекція постави старшокласників засобами гантельної гімнастики / Д. С. Омельченко, Т. М. Кравчук // Теорія та практика фізичного виховання. — 2011. — № 10.— С. 10-14. Режим доступу: <http://tmfv.com.ua/journal/article/view/744>
 8. Рябченко О. В., Кравчук Т. М. Використання засобів художньої гімнастики в процесі фізичного виховання старшокласниць / О. В. Рябченко, Т. М. Кравчук // Теорія та практика фізичного виховання. — 2011. — № 7.— С. 3-7. Режим доступу: <http://tmfv.com.ua/journal/article/view/721>
 9. Синиця С. В. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : Навчальний посібник / С.В. Синиця, Л.Є. Шестерова. — Полтава, 2010. — 260 с.
 10. Фокина Е.Н. Хореография в общеобразовательной школе как средство гармонизации развития личности : автореф.дис. ... канд пед. наук : 13.00.01 / Фокина Елена Николаевна. — Тюмень, 2002. — 21 с.
 11. Фонарева Е.А. Моделирование содержания и организации спортивного образования на основе фитнес-аэробики в условиях общеобразовательной школы : автореф.дис. ... канд пед. наук : 13.00.04 / Фонарева Екатерина Александровна. — Набережные Челны, 2011. — 20 с.
 12. Худолій О.М. Теоретичні основи планування навчальної роботи з фізичної культури в школі / Худолій О. М., Забора А. В.// Теорія та практика фізичного виховання. — 2001. — № 1.— С. 3—12. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2001.1.1>
 13. Худолій О.М. Методика планування навчальної роботи з гімнастики в школі / Худолій О.М. // Теорія та методика фізичного виховання. — 2008. — № 9. — С. 19—35. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2008.9.454>
 14. Чибисова Т.В. Построение занятий с применением различных видов оздоровительной аэробики с девушками 15-17 лет : автореф.дис. ... канд пед. наук : 13.00.04 / Чибисова Татьяна Валерьевна. — М., 2003. — 19 с.
 15. Шевців У.С. Технологія впровадження оздоровчих видів гімнастики у фізичне виховання старшокласниць (на прикладі шейпінгу) : Дис... канд. наук: 24.00.02 / Шевців Уляна Станіславівна. — Львів, 2009. — 20 с.
 16. Шиплина И.А. Хореография в спорте / И.А. Шиплина. — Ростов-на-Дону: «Феникс», 2004. — 285 с.
 - the physical education], (1), 26—31. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2001.1.7>
 4. Kibalnik O. Ya. (2008). Zastosuvannya fitnes-tehnologiyi dlya pidvischennya ruhovoyi aktivnosti ta fizichnoyi pidgotovlenosti pidlitkiv : avtoref.dis... kand. nauk: 24.00.02. Lviv, 22.
 5. Kravchuk T. M., & Churkin O. V. (2013). Viktoristannya vprav volovoyi gimnastiki v protsesi fizichnogo vihovannya starshoklasnikiv. *Teoria ta metodika fizichnogo vihovanna* [Theory and methods of the physical education], (1), 34-39. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2013.1.1008>
 6. Kutsenko I.P. (2007). Obrazovatelno-ozdorovitel'naya model fizicheskogo vospitaniya devushek 10-11 klassov s ispolzovaniem sredstv aerobiki : avtoref.dis. ... kand ped. nauk : 13.00.04. Krasnoyarsk, 20.
 7. Omelchenko D. S., & Kravchuk T. M. (2011). Korektsiya postavi starshoklasnikiv zasobami gantelnoyi gimnastik. *Teoria ta metodika fizichnogo vihovanna* [Theory and methods of the physical education], (10),10-14. Rezhim dostupu: <http://tmfv.com.ua/journal/article/view/744>
 8. Ryabchenko O. V., & Kravchuk T. M. (2011). Viktoristannya zasobiv hudozhnoyi gimnastiki v protsesi fizichnogo vihovannya starshoklasnits. *Teoria ta metodika fizichnogo vihovanna* [Theory and methods of the physical education], (7), 3-7. Rezhim dostupu: <http://tmfv.com.ua/journal/article/view/721>
 9. Sinitsya S. V., & Shesterova L.E. (2010). Ozdorovcha aerobika. Sportivno-pedagogichne vdoskonalennya : Navchalniy posibnik. *Poltava*, 260.
 10. Fokina E.N.(2002). Horeografiya vobscheobrazovatel'noy shkole kak sredstvo garmonizatsii razvitiya lichnosti : avtoref.dis. ... kand ped. nauk : 13.00.01. *Tyumen*, 21.
 11. Fonareva E.A. (2011). Modelirovanie soderzhaniya i organizatsii sportivnogo obrazovaniya na osnove fitnes-aerobiki v usloviyah obscheobrazovatel'noy shkoly : avtoref.dis. ... kand ped. nauk : 13.00.04. *Naberezhnyie Chelny*, 20.
 12. Khudolii O. M., & Zabora A. V. (2001). Teoretichni osnovi planuvannya navchalnoyi roboti z fizichnoyi kulturi v shkoli. *Teoria ta metodika fizichnogo vihovanna* [Theory and methods of the physical education], (1), 3—12. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2001.1.1>
 13. Khudolii O. M. (2008). Metodika planuvannya navchalnoyi roboti z gimnastiki v shkoli. *Teoria ta metodika fizichnogo vihovanna* [Theory and methods of the physical education], (9), 19—35. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2008.9.454>
 14. Chibisova T. V. (2003). Postroenie zanyatiy s primeneniem razlichnykh vidov ozdorovitel'noy aerobiki s devushkami 15-17 let : avtoref.dis. ... kand ped. nauk : 13.00.04 . M., 19.
 15. Shevtsov U. S. (2009). Tehnologiya vprovadzhennya ozdorovchih vidiv gimnastiki u fizichne vihovannya starshoklasnits (na prikladі sheypingu) : Dis... kand. nauk: 24.00.02. Lviv, 20.
 16. Shiplina I.A. (2004). Horeografiya v sporte. *Rostov-na-Donu: «Feniks»*, 285.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ БОДИ-БАЛЕТА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТАРШЕКЛАСНИЦ

Кравчук Т. Н., Курочка О. С.

Харьковский национальный педагогический университет имени Г.С. Сковороды

Реферат. Статья: 7 с., 2 табл., 2 рис., 15 источников.

Цель исследования: разработать методику физического воспитания девушек старшего школьного возраста средствами боді-балета и проверить ее эффективность.

Методы исследования. Для решения задач, поставленных в работе, были использованы следующие методы исследования: изучение и анализ педагогической и научно-методической литературы; беседы со специалистами и анкетирование; педагогические наблюдения; педагогическое тестирование; методы математической статистики. Эксперимент проводился на базе старших классов СОШ № 167 г. Харьков и продолжался с сентября 2012 года по апрель 2013 года. В качестве исследуемых были ученицы старших классов в количестве 15 человек — контрольная группа и 15 — экспериментальная группа. Исследуемые контрольной группы посещали уроки физической культуры, проводились по учебной программе общеобразовательных школ.

Для исследуемых экспериментальной группы в течение трех месяцев проводились занятия по боді-балету.

Выводы. Разработанная методика физического воспитания девушек старшего школьного возраста средствами боді-балета синтезирует в себе элементы классической хореографии, оздоровительной аэробики йоги и пилатеса и кроме физкультурно-оздоровительной ценности несет в себе еще и художественно-эстетическую, которая способствует формированию танцевальности, музыкальности, выразительности и творческой активности личности.

Организация и проведение занятий с элементами боді-балета в старших классах способствует повышению уровня развития гибкости, силы, ловкости и выносливости старшекласниц, что было экспериментально доказано в ходе нашего исследования.

Ключевые слова: боді-балет, аэробика, старшекласниця, физические способности, физическое воспитание.

USE OF BODY-BALLET IN HIGH SCHOOL PHYSICAL EDUCATION

Kravchuk T. M., Kurochka O. S.

G.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University

Report. Article: 7 p., 2 tables., 2 fig., 15 sources.

Objective: to develop a method of physical education high school age girls body mass Ballet and verify its effectiveness.

Methods. To solve the problems raised in the paper, we used the following methods: study and analysis of educational, scientific and methodological literature; interviews with experts and questionnaires; pedagogical supervision; teacher testing; methods of mathematical statistics. The experiment was conducted at the high school school № 167 m. Kharkiv and lasted from September 2012 to April 2013. As researched by a pupil of high school of 15 people - and 15 control group - experimental group. Investigated the control group attended lessons of physical training conducted by the curriculum of secondary schools. For the studied ex-

perimental group were held for three months training with body-ballet.

Conclusions. The method of physical education high school age girls body mass ballet synthesizes the elements of classical dance, aerobics health yoga, and Pilates and other than sports and recreation values brings also artistic and aesthetic, which contributes to their dance, musicality, expression and creativity activity of the individual.

Organizing and conducting exercises with elements of ballet body in high school and increase the level of flexibility, strength, agility and endurance high school, which was experimentally proven in the course of our study.

Keywords: body ballet, aerobics, high school, physical abilities, physical education.

Інформація про авторів:

Кравчук Т. М.: tatyana1409@gmail.com; Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди, вул. Артема, 29, м. Харків, 61002, Україна.

Курочка О. С.: tatyana1409@gmail.com; Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди, вул. Артема, 29, м. Харків, 61002, Україна.

Цитуйте статтю як: Кравчук Т. М., Курочка О. С. Використання засобів боді-балету в процесі фізичного виховання старшокласниць / Кравчук Т. М., Курочка О. С. // Теорія та методика фізичного виховання. — 2013. — № 4. — С. 40—47. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2013.4.1035>

Стаття надійшла до редакції: 15.12.2013 р.