

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-367-5-14>

**SPORTS DANCES AS A MEANS OF STRENGTHENING  
THE PHYSICAL HEALTH OF BOYS AGED  
11–12 IN EXTRACURRICULAR TIME**

**СПОРТИВНІ ТАНЦІ ЯК ЗАСІБ ЗМІЦНЕННЯ ФІЗИЧНОГО  
ЗДОРОВ'Я ХЛОПЦІВ 11-12 РОКІВ У ПОЗАУРОЧНИЙ ЧАС**

**Diedukh M. O.**

*Doctor of Philosophy,  
Associate Professor,  
Associate Professor at the Department  
of Theory and Methodology  
of Physical Education  
National University of Physical  
Education and Sports of Ukraine  
Kyiv, Ukraine*

**Дєдух М. О.**

*доктор філософії, доцент,  
доцент кафедри теорії  
і методики фізичного виховання  
Національний університет  
фізичного виховання  
і спорту України  
м. Київ, Україна*

**Brychuk M. S.**

*Candidate of Geographical Sciences,  
Associate Professor,  
Associate Professor at the Department  
of Theory and Methodology  
of Physical Education  
National University of Physical  
Education and Sports of Ukraine  
Kyiv, Ukraine*

**Бричук М. С.**

*кандидат географічних наук, доцент,  
доцент кафедри теорії і методики  
фізичного виховання  
Національний університет фізичного  
виховання і спорту України  
м. Київ, Україна*

Сучасні діти часто мають проблеми зі здоров'ям, тому важливо дбати про їхнє фізичне та психічне здоров'я. Для цього потрібно постійно шукати нові форми, методи та механізми залучення дітей до занять фізичними вправами. Вони допоможуть підвищити фізичну підготовленість, здоров'я, психоемоційний стан та забезпечити необхідний рівень фізичної готовності до різних навантажень [2, с. 150–153].

Одним з видів занять у позаурочний час, який сприяє залученню дітей, є спортивні танці. Їх відносяться до групи ациклічних та складно-координаційних видів спорту, які вимагають від танцюристів досконалого та якісного оволодіння усіма техніко-тактичними діями, безпомилкового виконання конкурсних композицій, які неможливо відтворити без належного рівня фізичної підготовленості [2, с. 140; 3, с. 204].

Науковцями досліджено, що покращення фізичної підготовленості дітей сприяє переходу на вищий рівень їх технічної майстерності, в свою чергу відбувається покращення у показниках фізичної підготовленості

та технічної майстерності, що призводить до підвищення гармонійності розвитку особистості та загалом впливає на мотивацію до занять різними видами рухової активності [4, с. 106, 5, с. 200].

**Метою статті є** визначити рівень фізичного здоров'я у дітей 11–12 років, які займаються спортивними танцями у позаурочний час.

Для досягнення мети нами були використані наступні **методи дослідження**: аналіз спеціальної літератури з проблеми дослідження; метод оцінки фізичного здоров'я (Г. Л. Апанасенко); методи статистичного опрацювання інформації.

Дослідження проводилося на базі Клубу спортивного танцю Національного університету фізичного виховання і спорту України «Супаданс», в дослідженні прийняло участь 18 хлопців 11–12 років.

Науковцями доведено, що заняття спортивними танцями позитивно впливають на фізичний розвиток, фізичне здоров'я та психоемоційний стан дітей 11-12 років. Так, у дітей, які займаються спортивними танцями, спостерігається: збільшення об'єму м'язів, покращення координації рухів, підвищення витривалості, зменшення ваги, покращення постави [5, с. 140].

За результатами дослідження, було встановлено, що заняття спортивними танцями у позаурочний час мають позитивний вплив на фізичне здоров'я хлопців 11–12 років.

На початку експерименту більшість хлопців обох вікових категорій мали нижчий за середній рівень фізичного здоров'я. У 11-річних хлопців цей показник становив 41,7%, а у 12-річних – 50%. 33,3% 11-річних хлопців мали низький рівень фізичного здоров'я, а 16,7% – середній. У 12-річних хлопців, навпаки, 33,3% мали середній рівень фізичного здоров'я, а 16,7% – низький. Лише 8,3% 11-річних хлопців мали вищий за середній рівень фізичного здоров'я. Жоден хлопець не мав високого рівня фізичного здоров'я.

В кінці експерименту у обох вікових групах зменшилася кількість хлопців, які належали до низького рівня здоров'я. У 11-ти річних відбулося зменшення з 33,3% до 8,3%, у 12-ти річних з 16,7% до 8,3%. Також відбулося зменшення показників і у нижчому за середній рівень здоров'я: у 11-ти річних з 41,7% до 16,7%, у 12-ти річних з 50% до 16,7%. У 11-ти річних хлопців відбулося покращення у середньому рівні здоров'я з 16,7% до 25%. У 12-ти річних хлопців показник залишився на такому ж рівні – 33,3%. Позитивним зрушенням у 11-ти річних хлопців є збільшення вищого за середній рівень з 8,3% до 33,3%. У 12-ти річних з'явилися хлопці, які мають вищий за середній рівень здоров'я – 16,7%. З'явилися учні, які мають високий рівень фізичного здоров'я, на початку експерименту в обох вікових категоріях були відсутні учні з даним

рівнем. Більший показник високого рівня здоров'я мають хлопці 12 років – 25%, у 11-ти річних хлопців показник становить – 16,7%.

**Висновки.** У дослідженні було виявлено, що у дітей, які займаються спортивними танцями, спостерігається позитивна динаміка показників фізичного здоров'я. Однак, деякі учні мали низький та нижчий за середній рівень фізичного здоров'я. Це свідчить про те, що хлопцям необхідно додатково відвідувати інші спортивні секції та дотримуватися регулярності занять. Заняття танцями також можуть стати потужним інструментом дітям

під час війни для боротьби зі стресами та тривогами. В танці діти можуть знайти безпечний спосіб висловити свої емоції та переживання, на заняттях зустрінуться з іншими дітьми, які переживають подібні емоції та є способом досягти успіху і відчутти впевненість в собі.

**Перспективи подальших досліджень** будуть полягати у розробці практичних рекомендацій для даної вікової групи, стосовно програми занять зі спортивних танців, за рахунок чого буде покращуватися фізичне здоров'я.

### Література:

1. Москаленко Н., Демідова О. Спортивні танці для дітей: інноваційні підходи. Спортивний вісник Придніпров'я. 2017;1:203-208.
2. Москаленко Н.В., Демідова О.М. Спортивні танці для дітей: інноваційні підходи. Дніпро: Інновація; 2016. 198 с.
3. Осадців Т.П. Спортивні танці. Навч. посібник. Львів, 2001. 338 с.
4. Москаленко Н., Демідова О., Бодня В. Вплив занять спортивними танцями на фізичний стан дітей молодшого шкільного віку. Спортивний вісник Придніпров'я; 2019;1:105-118.
5. Педагогічна діагностика в системі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів: кол. моногр. / [Н. О. Белікова, Г. О. Гац, С. П. Козібродський та ін.]; наук. ред. й упорядник А. В. Цьось. Луцьк: Вежа-Друк; 2015. 240 с.
6. Петренко Г. Можливості різних підходів до вивчення та регламентації рухових дій у спортивних танцях / Г. Петренко, Т. Тарасов. // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць в галузі фізичної культури та спорту. Львів: Панорама, 2002; Т. 2 (6):182-184.
7. Круцевич Т. Експрес-контроль фізичної підготовленості дітей та підлітків в умовах фізкультурно-оздоровчих занять. Теорія і методика фізичного виховання і спорту; 2007;1:64-69.
8. Калужна О. Фізична підготовка у тренувальному процесі спортсменів-танцюристів на етапі попередньої базової підготовки. Теорія і методика фізичного виховання і спорту; 2010;2:12-16.

9. Машталер І., Левицька Х. Спортивно-бальні танці як засіб мотивації учнів до навчальної діяльності у процесі фізичного виховання // Шляхи розвитку рухової активності молоді України: матеріали V Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Дрогобич, 27 квітня 2023 р.). Дрогобич: Посвіт, 2023: 9-19.

10. Міністерство культури, молоді та спорту України. Стратегія розвитку спорту і фізичної активності України до 2032 року; 2019:25.

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-367-5-15>

## THE ROLE OF STRENGTH TRAINING IN ROWING ON DRAGON BOATS FOR YOUNG MEN

### РОЛЬ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ У ВЕСЛУВАННІ НА ЧОВНАХ «ДРАКОН» ДЛЯ ЮНАКІВ

**Eremenko N. P.**

*Candidate of Sciens (Physical Education und Sport), Professor, Associate Professor at the Department of Health, Fitness and Recreation National University of Physical Education and Sports of Ukraine Kyiv, Ukraine*

**Єременко Н. П.**

*кандидат наук з фізичного виховання, доцент, доцент кафедри здоров'я фітнесу та рекреації Національний університет фізичного виховання та спорту України м. Київ, Україна*

**Liu Jiale**

*Postgraduate Student at the Department of Health, Fitness and Recreation National University of Physical Education and Sports of Ukraine Kyiv, Ukraine*

**Лю Цзяле**

*аспірант кафедри здоров'я фітнесу та рекреації Національний університет фізичного виховання та спорту України м. Київ, Україна*

**Sadovsky O. O.**

*Lecturer at the Department of Health, Fitness and Recreation National University of Physical Education and Sports of Ukraine Kyiv, Ukraine*

**Садовський О. О.**

*викладач кафедри здоров'я фітнесу та рекреації Національний університет фізичного виховання та спорту України м. Київ, Україна*

**Актуальність.** Пошук нових підходів до розв'язання проблеми підвищення спеціальної працездатності й збільшення спеціалізованої спрямованості тренувального процесу в підготовчому періоді є одним з