

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДРОГОБИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА
РАДА МОЛОДИХ ВЧЕНИХ
MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE
DROHOBYCH IVAN FRANKO STATE PEDAGOGICAL UNIVERSITY
YOUNG SCIENTISTS COUNCIL

ISSN 2308-4855 (Print)
ISSN 2308-4863 (Online)

АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ГУМАНІТАРНИХ НАУК:

**Міжвузівський збірник наукових праць молодих
вчених Дрогобицького державного педагогічного
університету імені Івана Франка**

HUMANITIES SCIENCE CURRENT ISSUES:

**Interuniversity collection of Drohobych
Ivan Franko State Pedagogical University
Young Scientists Research Papers**

ВИПУСК 28. ТОМ 2
ISSUE 28. VOLUME 2



Видавничий дім
«Гельветика»
2020

*Рекомендовано до друку Вченою радою
Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка
(протокол № 7 від 21.05.2020 р.)*

Актуальні питання гуманітарних наук: міжвузівський збірник наукових праць молодих вчених Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка / [редактори-упорядники М. Пантюк, А. Душний, І. Зимомя]. – Дрогобич: Видавничий дім «Гельветика», 2020. – Вип. 28. Том 2. – 290 с.

Видання розраховане на тих, хто цікавиться питаннями розвитку педагогіки вищої школи, а також філології, мистецтвознавства, психології.

Редакційна колегія:

Пантюк М.П. – головний редактор, доктор педагогічних наук, професор, проректор з наукової роботи (Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка); **Душний А.І.** – співредактор, кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри (Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка), член-кореспондент (Міжнародна академія наук педагогічної освіти); **Дмитрів І.І.** – відповідальний секретар, кандидат філологічних наук, доцент (Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка); **Андрєєв В.М.** – доктор історичних наук, професор, (Київський університет імені Бориса Грінченка); **Бермес І.Л.** – доктор мистецтвознавства, професор, завідувач кафедри (Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка); **Галів М.Д.** – кандидат педагогічних наук, доцент, (Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка); **Галик В.М.** – кандидат історичних наук, доцент, доцент кафедри (Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка); **Гжесяк Ян** – доктор габлітований, надзвичайний професор кафедри (Державна вища професійна школа); **Гриченко Г.З.** – кандидат історичних наук, старший викладач кафедри (Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка); **Дутчак В.Г.** – доктор мистецтвознавства, професор, завідувач кафедри (Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника); **Засць В.М.** – кандидат мистецтвознавства, заступник декана факультету народних інструментів (Національна музична академія України імені Петра Чайковського); **Зимомя І.М.** – доктор філологічних наук, професор, завідувач кафедри (Ужгородський національний університет); **Іванишин П.В.** – доктор філологічних наук, професор, завідувач кафедри (Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка); **Квас О.В.** – доктор педагогічних наук, професор, завідувач (Львівський національний університет імені Івана Франка); **Корсак Р.В.** – доктор історичних наук, професор, завідувач кафедри (Ужгородський національний університет); **Масненко В.В.** – доктор історичних наук, професор, завідувач кафедри (Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького); **Мафтин Н.В.** – доктор філологічних наук, професор (Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника); **Мацьків П.В.** – доктор філологічних наук, професор, завідувач кафедри (Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка); **Медведик Ю.Є.** – доктор мистецтвознавства, професор, завідувач кафедри (Львівський національний університет імені Івана Франка), професор кафедри (Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка); **Невмержицька О.В.** – доктор педагогічних наук, доцент (Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка); **Оршанський Л.В.** – доктор педагогічних наук, професор, завідувач (Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка); **Павлак Мірослав** – д. габ. з філології, професор, ректор Державної вищої професійної школи в Коніні (Польща); **Пагута М.В.** – кандидат педагогічних наук, доцент (Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка); **Пантюк Т.І.** – доктор педагогічних наук, професор (Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка); **Петренко О.М.** – доктор історичних наук, професор, завідувач кафедри (Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка); **Печарський А.Я.** – доктор філологічних наук, професор (Львівський національний університет імені Івана Франка); **Синкевич Н.Т.** – кандидат мистецтвознавства (Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка); **Ситник О.М.** – доктор історичних наук, доцент, завідувач кафедри (Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького); **Сташевська І.О.** – доктор педагогічних наук, професор, проректор з навчальної роботи (Харківська державна академія культури), заслужений діяч мистецтв України, академік (Міжнародна академія наук педагогічної освіти); **Сташевський А.Я.** – доктор мистецтвознавства, професор, завідувач кафедри (Харківська державна академія культури), заслужений діяч мистецтв України, академік (Міжнародна академія інформатизації); **Степик Ю.О.** – доктор історичних наук, доцент (Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка); **Стреначікова Марія** – доктор наук (doc. ScS., PhD.), (Академія мистецтв у Банській Бистриці); **Тельбак В.П.** – кандидат історичних наук, доцент (Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка); **Чик Д.Ч.** – доктор філологічних наук, доцент (Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія імені Тараса Шевченка); **Янишин Б.М.** – кандидат історичних наук, старший науковий співробітник (Інститут історії України НАН України); **Яремчук В.П.** – доктор історичних наук, професор (Національний університет «Острозька академія»)

Рецензенти:

Астаф'єв О.Г. – д.філол.н., проф. каф. теорії літ., компаратив. і літ. тв. ІФ КНУ ім. Т. Шевченка; **Падалка Г.М.** – д.пед.н., проф. каф. ф-но вик. та худ. культ. ІМ НПУ ім. М. Драгоманова; **Скотна Н.В.** – д.філос.н., проф., зав. каф. практ. психол., ректор ДДПУ ім. І. Франка.

Збірник індексується в міжнародній базі даних Index Copernicus International.

На підставі наказу Міністерства освіти і науки України № 6143 від 28.12.2019 р. (додаток 4) журнал внесений до Переліку наукових фахових видань України (категорія «Б») у галузі педагогічних наук (011 – Освітні, педагогічні науки, 012 – Дошкільна освіта, 013 – Початкова освіта, 014 – Середня освіта (за предметними спеціалізаціями), 015 – Професійна освіта (за спеціалізаціями), 016 – Спеціальна освіта).

На підставі наказу Міністерства освіти і науки України № 409 від 17.03.2020 р. (додаток 1) журнал внесений до Переліку наукових фахових видань України (категорія «Б») у галузі філологічних наук (035 – Філологія) та у галузі культури і мистецтва (022 – Дизайн, 023 – Образотворче мистецтво, декоративне мистецтво, реставрація, 024 – Хореографія, 025 – Музичне мистецтво, 026 – Сценічне мистецтво, 027 – Музеєзнавство, пам'яткознавство, 028 – Менеджмент соціокультурної діяльності).

Свідчення про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації «Актуальні питання гуманітарних наук: міжвузівський збірник наукових праць молодих вчених Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка» Серія КВ № 19906-9706Р від 14.05.2013 р.

Усі електронні версії статей збірника оприлюднюються на офіційному сайті видання
www.aphn-journal.in.ua

Редакційна колегія не обов'язково поділяє позицію, висловлену авторами у статтях, та не несе відповідальності за достовірність наведених даних та посилань.

Засновник і видавець – Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка,
співзасновники Ільницький В.І., Душний А.І., Зимомя І.М.

Адреса редакції: Дрогобицький державний педагогічний університет
імені Івана Франка, вул. Івана Франка, 24, м. Дрогобич, обл. Львівська, 82100. тел.: (03244) 1-04-74,
факс: (03244) 3-81-11, e-mail: info@aphn-journal.in.ua

© Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, 2020
© Пантюк М.П., Душний А.І., Зимомя І.М., 2020

Recommended for publication
by Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University Academic Council
(protocol No 7 from 21.05.2020)

Humanities science current issues: Interuniversity collection of Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University Young Scientists Research Papers / [editors-compilers M. Pantyuk, A. Dushnyi, I. Zymomrya]. – Drohobych: Publishing House „Helvetica”, 2020. – Issue 28. Volume 2. – 290 p.

The publication is intended for those who is interested in the High School Pedagogics and psychology, philology, art development.

Editorial board:

M. Pantyuk – Editor-in-Chief, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Vice-Rector for Scientific Work (Ivan Franko Drohobych State Pedagogical); **A. Dushnyi** – Co-Editor, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Head of the Department (Ivan Franko Drohobych State Pedagogical University), Corresponding Member (International Academy of Pedagogical Education); **I. Dmytriv** – Corresponding Secretary, Candidate of Philological Sciences, Associate Professor (Ivan Franko Drohobych State Pedagogical University); **V. Andrieiev** – Doctor of History, Professor (Kyiv Grinchenko University); **I. Bermes** – Doctor of Arts, Professor, Head of the Department (Ivan Franko Drohobych State Pedagogical University); **M. Haliv** – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor (Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University); **V. Halyk** – Candidate of Historical Sciences, Associate Professor, Senior Lecturer at the Department (Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University); **J. Gzhesiak** – Dr. Gab., Associate Professor (Konin Higher Secondary School of Education); **H. Hrytsenko** – Candidate of Historical Sciences (Ivan Franko Drohobych State Pedagogical University); **V. Dutchak** – Doctor of Arts, Professor, Head of the Department (Vasyl Stefanyk Precarpathian National University); **V. Zaiets** – Candidate of Art Studies, Deputy Dean of the Faculty of Folk Instruments (National Music Academy of Ukraine named after Peter Tchaikovsky); **I. Zymomria** – Doctor of Philology, Professor, Head of the Department (Uzhgorod National University); **P. Ivanyshyn** – Doctor of Philology, Professor, Head of the Department (Ivan Franko Drohobych State Pedagogical University); **O. Kvas** – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Head of the Department (Higher School of Ivan Franko National University of Lviv); **R. Korsak** – Doctor of Historical Sciences, Professor, Head of the Department (Uzhhorod National University); **V. Masnenko** – Doctor of History, Professor, Head of the Department (Bogdan Khmelnytsky Cherkasy National University); **N. Maftyn** – Doctor of Philology, Professor (Vasyl Stefanyk Precarpathian National University); **P. Matskiiv** – Doctor of Philology, Professor, Head of the Department (Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University); **Y. Medvedik** – Doctor of Arts, Professor, Head of the Department (Ivan Franko National University of Lviv), Professor of the Department (Drohobych State Pedagogical University); **O. Nevmerzhytska** – Doctor of Pedagogical Sciences, Associate Professor (General Pedagogy and Preschool Education of Ivan Franko Drohobych State Pedagogical University); **L. Orshanskyi** – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Head of the Department (Ivan Franko State Drohobych Pedagogical University); **M. Pawlak** – Dr. habil. in Philology, Professor (Poland); **M. Pahuta** – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor (Ivan Franko State Pedagogical University); **T. Pantiuk** – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor (Ivan Franko Drohobych State Pedagogical University); **O. Petrechko** – Doctor of History, Professor, Head of the Department (Ivan Franko Drohobych State Pedagogical University); **A. Pecharskyi** – Doctor of Philological Sciences, Professor (Lviv National University); **N. Synkevych** – Candidate of Arts (Ivan Franko Drohobych State Pedagogical University); **O. Sytnyk** – Doctor of History, Associate Professor, Head of the Chair (Bogdan Khmelnytskyi State Pedagogical University); **I. Stashevsk** – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Vice-Rector (Academic Affairs of Kharkiv State Academy of Culture), Honored Worker of Arts of Ukraine, Academician (International Academy of Pedagogical Education); **A. Stashevskiyi** – Doctor of Arts, Professor, Head of the Department (Kharkiv State Academy of Culture), Honored Worker of Arts of Ukraine, Academician (International Academy of Informatization); **Y. Stetsyk** – Doctor of Historical Sciences, Associate Professor (Ivan Franko Drohobych State Pedagogical University); **M. Strenachikova** – Doctor of Science (Doc. CSc., PhD.), (Academy of Arts in Banská Bystrica); **V. Telvak** – Candidate of Historical Sciences, Associate Professor (Ivan Franko Drohobych State Pedagogical University); **D. Chyk** – Doctor of Philology, Associate Professor, (Taras Shevchenko Kremenets Regional Humanities and Pedagogical Academy); **B. Yanyshyn** – Candidate of Historical Sciences, Senior Research Associate (Institute of History of Ukraine of the NAS of Ukraine); **V. Yaremchuk** – Doctor of History, Professor (Ostroh Academy National University)

Reviewers:

O. Astafjev – Doctor of Philology, Professor of Literature Theory, Comparative Literature and Literary Work Department of Philology Institute Kyiv of ational Taras Shevchenko University; **H. Padalka** – Doctor of Education, Professor of piano performance and artistic culture Department of Art Institute National Pedagogical Dragomanov University; **N. Skotna** – Doctor of Phylosophy, Professor, Head of Applied Psychology Department, Rector of Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University.

The collection is included in such international databases as Index Copernicus International.

According to the Order of the Ministry of Education and Science of Ukraine as of 28.12.2019 No 6143 (annex 4), the journal is included in the List of scientific professional editions of Ukraine (category “B”) on pedagogical sciences (011 – Educational, pedagogical sciences, 012 – Pre-school education, 013 – Primary education, 014 – Secondary education (subject specialization), 015 – Professional education (in the field of specializations), 016 – Special education).

According to the Order of the Ministry of Education and Science of Ukraine as of 17.03.2020 № 409 (annex 1), the journal is included in the List of scientific professional editions of Ukraine (category “B”) on philological sciences (035 – Philology) and culture and arts (022 – Design, 023 – Fine arts, decorative arts, restoration, 024 – Choreography, 025 – Musical arts, 026 – Performing art, 027 – Museum and monument studies, 028 – Management of socio-cultural activities).

Print media registration certificate «Humanities science current issues: Interuniversity collection of Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University Young Scientists Research Papers» series KV № 19906-9706P dd. 14.05.2013.

All electronic versions of articles in the collection are available on the official website edition
www.apfn-journal.in.ua

Editorial board do not necessarily reflect the position expressed by the authors of articles,
and is not responsible for the accuracy of these data and references.

Founder and Publisher – Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University,
co-founders V. Ilnytskyi, A. Dushnyi, I. Zymomrya.

Editorial address: Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University, Ivana Franka str., 24, Drohobych, Lviv region,
82100. tel.: (03244) 1-04-74, fax: (03244) 3-81-11, e-mail: info@apfn-journal.in.ua

© Drohobych State Ivan Franko
Pedagogical University, 2020
© M. Pantyuk, A. Dushnyi, I. Zymomrya, 2020

ЗМІСТ

МОВОЗНАВСТВО. ЛІТЕРАТУРОЗНАВСТВО

Оксана ДУБРОВА. Монопредикативні поліпропозитивні семантико-синтаксичні структури в українській та англійській мовах.....	4
Наталія ЄМЕЦЬ. Тематична лінія <i>самопізнання</i> в концептуальному просторі ЕГО американської жіночої «сповідальної поезії».....	12
Ірина ЗАПУХЛЯК. Структурні особливості адverbіальних фразеологізмів з компонентом на позначення неживої природи в англійській та українській мовах.....	17
Олена КАРАСЬ. Мовленнєва культура – основа розвитку і становлення української мовної особистості.....	25
Юлія КОВАЛЬЧУК. Інтерпретація літературних джерел в оповіданні «Аскольдова могила» збірки «Легенди старокиївські» Наталени Королеви.....	32
Лариса КОВБАСЮК. Функціонування англійських вигуків в німецькомовних смс- та WhatsApp-повідомленнях.....	37
Тетяна КОРОПАТНИЦЬКА. Натуроморфна когнітивна модель порівняння.....	43
Катерина КОРОТИЧ. Особливості функціонування конфесійних слів та висловів в українській пресі 1917–1945 років.....	49
Зоряна КУНЬЧ. Античні крилаті вислови як соціопсихолінгвістичні індикатори в мовленні дипломата.....	54
Ольга ЛІСОВСЬКА. Ренесансна модель особистості у творчості Станіслава Оріховського.....	60
Вікторія МАРЧЕНКО. Формування «літературної казки» у творчості Л. С. Петрушевської.....	67
Світлана МАТВЄЄВА. Лінгвістична реконструкція когнітивних структур у термінознаках.....	72
Оксана МИКИТЮК, Марта МИКИТЮК. Українська мова крізь оптику міжнародного журналу.....	79

ПЕДАГОГІКА

Андріана ЗУБРИК. Інтерактивні методи і прийоми навчання англійської мови учнів початкових класів.....	87
Володимир ЗЮЗЬ, Валентина БАЛУХТІНА. Тайм-менеджмент як фактор адаптації студентів до дистанційного навчання у ЗВО в період надзвичайної ситуації.....	93
Наталія ІВАХНО. Теоретичні засади шкільного вивчення топонімів у літературному тексті: система компетенцій.....	99
Наталія ІГНАТЕНКО, Оксана КОВТУН. Навчально-розвивальний потенціал інформаційно-комунікаційних технологій у науковій концепції А. Горемичкіна.....	104
Наталія ІЛІНЦЬКА. Концептуальні засади диференціації навчання майбутніх вчителів музичного мистецтва.....	109
Олена ІЛЬЧЕНКО. Медіаграмотність в освітньо-професійній програмі підготовки здобувачів вищої освіти.....	113
Олена ІОНОВА. Питання естетичного виховання особистості у вальдорфській школі.....	120
Наталія КАБУСЬ. Технологія соціально-педагогічної діяльності зі сталого розвитку соціальних груп.....	126
Любов КАНШЕВСЬКА. Аналіз феномена «толерантність» в гуманітарних науках.....	132
Людмила КОВАЛЬ. Нове педагогічне мислення магістрів початкової освіти в контексті євроінтеграційних процесів.....	137
Олена КОЗЬМЕНКО. Історичні аспекти підготовки успішної людини в США.....	144

Юлія КОЛОДІЙЧУК, Аліна СЕМЕНКОВА. Роль соціального підприємництва у вирішенні соціально-економічних проблем вразливих категорій населення.....	151
Yuliia KOROSHYNSKA. Determination of criteria, indicators and levels of formation of professional identity of future physical therapy, ergotherapy.....	156
Ганна КОРІННА, Олена ГОНЧАРЕНКО. Підготовка майбутніх соціальних працівників до професійної діяльності на засадах гендерного підходу	161
Роман КОРСАК, Марія КАШКА. Проблеми покращення стратегічної діяльності підприємств готельно-ресторанного бізнесу в Україні.....	167
Сергій КОСТІВ, Василь ЯГУПОВ. Педагогічне моделювання розвитку психофізичної витривалості майбутніх професіоналів військового управління на етапі оперативно-тактичної підготовки.....	172
Ольга КРАСНИЦЬКА. Лідерство та риторика у професійній діяльності офіцера.....	181
Алла КРАСУЛЯ, Владислав КРАВЧЕНКО. Формування навички дигітального читання у студентів-перекладачів.....	188
Мирослав КРИШТАНОВИЧ, Ірина КОЗЛОВСЬКА, Ірина МИСЬКІВ, Лариса ДЖУЛАЙ. Педагогічні умови інтеграції компонентів професійної діяльності вчителя фізики.....	195
Алла КРОХМАЛЬ. Розвиток професійного самовдосконалення у студентів-філологів за допомогою інформаційних технологій	202
Олена КУЛИК. Якісний вміст посібників для здобувачів вищої освіти в контексті ключових підходів до навчання.....	207
Анжеліка КУРЧАТОВА. Вплив міжособистісних стосунків дітей старшого дошкільного віку на персональну поведінку.....	214
Катерина КУШНІР, Тетяна РАСТРУБА. Креативна педагогіка в контексті фахової підготовки майбутніх учителів музичного мистецтва.....	219
Анна ЛЕВИЦЬКА. Формування готовності майбутніх лікарів до міжкультурної взаємодії як педагогічна проблема.....	226
Людмила ЛІСУНОВА. Українська народна картина як засіб формування естетичного сприйняття майбутніх учителів образотворчого мистецтва.....	232
Олена ЛІТІЧЕНКО. Теоретичні аспекти виховання культури праці в дітей дошкільного віку.....	238
Світлана ЛУПАРЕНКО. Зміст, форми й методи розвитку підприємницької компетентності студентів у закладах вищої освіти.....	243
Євгенія ЛУЦЕНКО. Спрямованість змісту фахових дисциплін на підготовку майбутніх менеджерів до реалізації фасилітаторської функції у професійній діяльності.....	248
Галина ЛЯЛЮК. Опікунсько-виховна діяльність інституційних установ на початку ХХ ст.....	253
Олена МАМОНОВА, Олена ВОЛК. Особливості викладання іноземної мови курсантам ЗВО МВС України (з досвіду роботи).....	260
Анатолій МАРТИНЮК. Становлення художнього світогляду та педагогічних поглядів академіка А. Т. Авдієвського.....	266
Ірина МАШТАЛЕР, Олена СОПОТНИЦЬКА. Удосконалення фізичної підготовленості п'ятикласників на уроках фізичної культури засобами танцювальних вправ.....	270
Iryna MYNOVYCH. Poland's higher education system within the context of internationalization.....	278

УДК 373.5.016: 793

DOI <https://doi.org/10.24919/2308-4863.2/28.208689>**Ірина МАШТАЛЕР,***orcid.org/0000-0001-5033-2562*

кандидат наук з фізичного виховання та спорту,

доцент кафедри теоретичних основ і методики фізичного виховання

Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка

(Тернопіль, Україна) *pqtnitsa13@gmail.com***Олена СОПОТНИЦЬКА,***orcid.org/0000-0003-2527-5097*

кандидат педагогічних наук,

викладач кафедри теоретичних основ і методики фізичного виховання

Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка

(Тернопіль, Україна) *sopotnicka@rambler.ru*

УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ П'ЯТИКЛАСНИКІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗАСОБАМИ ТАНЦЮВАЛЬНИХ ВПРАВ

У статті відображені питання, що стосуються включення танцювальних вправ у зміст навчального матеріалу з фізичної культури п'ятикласників. У роботі розкриваються такі аспекти, як виховне значення танцювальних вправ у процесі фізичного виховання та можливості хореографії як засобу мотивації учнів до навчальної діяльності. Розроблено й апробовано експериментальну програму використання танцювальних вправ на уроках фізичної культури з учнями п'ятих класів, зміст якої включає класичний танець, польку, шкільний вальс, ча-ча-ча, джайв та базову аеробіку. Вихідними положеннями, що визначають реалізацію програми, є усвідомлена й мотивована спільна діяльність усіх учасників навчально-виховного процесу. Їх реалізація спрямовувалася не тільки на досягнення максимально можливого для конкретного учня рівня оволодіння танцювальними вправами та розвитку фізичних якостей, а й на формування здорової, всебічно й гармонійно розвинутої особистості школяра. Тематична побудова серій уроків, які дозволяють формувати рухові дії у процесі естетичного пізнання, поступове збагачення рухового досвіду учнів на основі елементів новизни, інтегрований підхід до навчання руховим діям і розвитку фізичних якостей. Сприяння генералізації фізичних якостей, за якої виховання однієї якості супроводжується зростанням інших, що спеціально не розвивалися, та забезпечення міжпредметних зв'язків.

Розроблена автором експериментальна програма в процесі педагогічного експерименту підтвердила висунуту гіпотезу про ефективний вплив танцювальних вправ. Результати виконання рухових тестових завдань показали, що в експериментальній групі число учнів з належним рівнем розвитку фізичної підготовленості більше, ніж у контрольній. Це сприяє удосконаленню навчально-виховного процесу і створює сприятливіші умови для максимального наближення школярів до цілей фізичного виховання і доводить поліпшення рівня фізичної підготовленості п'ятикласників.

Ключові слова: фізична підготовленість, фізична культура, танцювальні вправи.

Iryna MASHTALER,*orcid.org/0000-0001-5033-2562*

Candidate of Sciences in Physical Education and Sports,

Associate Professor at the Department of Theoretical Foundations

and Methods Physical Education

of Volodymyr Hnatyuk Ternopil National Pedagogical University

(Ternopil, Ukraine) *pqtnitsa13@gmail.com***Olena SOPOTNYTSKA,***orcid.org/0000-0003-2527-5097*

Candidate of Pedagogical Sciences,

Teacher at the Department of Theoretical Foundations

and Methods Physical Education

of Volodymyr Hnatyuk Ternopil National Pedagogical University

(Ternopil, Ukraine) *sopotnicka@rambler.ru*

IMPROVEMENT OF PHYSICAL FITNESS OF FIFTH GRADERS AT PHYSICAL EDUCATION LESSONS BY MEANS OF DANCE EXERCISES

This article reflects issues related to incorporating dance exercises into the content of educational material for physical education fifth graders. This article reveals the educational value of dance exercises in the process of physical education, the possibility of choreography as a means of motivating students to study activities.

An experimental program for the use of dance exercises in 5th grade physical education lessons with classical dance, polka, school waltz, cha-cha-cha and basic aerobics has been developed and tested. The initial provisions that determine the implementation of the program is a conscious and motivated joint activity of all participants in the educational process. Their realization was aimed not only at achieving the highest possible level of mastery of dance exercises and development of physical qualities for a particular student, but also at the formation of a healthy, comprehensive and harmoniously developed personality of the student. Thematic construction of series of lessons that allow the formation of motor actions in the process of aesthetic cognition, gradual enrichment of the motor experience of students on the basic elements of novelty integrated approach to learning motor actions and the development of physical qualities. Promoting the generalization of physical qualities when the upbringing of one quality is accompanied by the growth of others which have not been specifically developed and the provision of cross-curricular links.

The experimental program developed by the author in the course of the pedagogical experiment confirmed the hypothesis about the effective influence of dance exercises. The results of the implementation of motor test tasks showed that in experimental group the number of students with an appropriate level of development of physical fitness more than in the control group. This helps to improve the educational process and creates favorable conditions for the maximum approximation of students to the goals of physical education and improves the level of physical fitness of fifth-graders.

Key words: *physical fitness, physical education, dance exercises.*

Постановка проблеми. У сучасних умовах функціонування національної системи освіти обсяг навчального навантаження учнів у загальноосвітніх школах значно зростає. Це призводить до зменшення рухової активності дітей, а також обмеження їх м'язових зусиль, які зрештою стають основними передумовами різноманітних захворювань організму (Круцевич, 2004: 8). З порушенням постави приходять до школи 30% дітей, а у випускників середніх загальноосвітніх навчальних закладів цей показник зростає до 75% (Егорова, 2005: 3).

Фізична культура і спорт є основним чинником збереження і зміцнення здоров'я. Засоби фізичної культури сприяють всебічному й гармонійному фізичному розвитку, покращують працездатність та знижують втомлюваність, підвищують стійкість організму до різних захворювань.

Аналіз досліджень показав, що кількість учнів, які самостійно й систематично займаються фізичними вправами, можна збільшити насамперед завдяки підвищенню мотивації до цих занять (Безверхня, 2004: 2). Підвищити інтерес учнів до занять можна з використанням засобів, які є популярними, цікавими і різноманітними водночас (Наумчук, 2015: 12). Серед засобів, які відповідають вказаним вимогам, є танцювальні вправи. У теперішній час популярність танців суттєво зростає. Танцювальні вправи сприяють формуванню правильної постави, зміцнюють м'язи, удосконалюють координацію рухів у дітей, їх грацію. Окрім того, танці сприяють розумовому розвитку, формують почуття поваги до партнера і тренера, розвивають естетичне сприйняття навколишнього світу, здатність сприймати та розуміти прекрасне (Соляна, 2007: 15).

Різні аспекти використання танцювальних вправ у навчально-виховній діяльності з дітьми шкільного віку досліджували такі вітчизняні і зарубіжні фахівці, як Н. Глушак, А. Данків, П. Коваль, О. Фокіна, О. Пророков та інші. Аналіз праць вказаних авторів показав, що у фізичному вихованні школярів використовується широке коло танцювальних вправ, яке відображає значну кількість різних танцювальних напрямів. При цьому їх реалізація дозволяє вирішувати увесь спектр педагогічних завдань – від удосконалення механізмів управління руховою діяльністю учнів й цілеспрямованого впливу на рівень регуляції рухів до зміцнення здоров'я школярів, розвитку у них естетичних почуттів та світогляду.

Танцюючи, діти не тільки фізично розвиваються, але й вчаться правильно сприймати і відчувати музику. Основна мета занять будь-яким видом танців – всебічний розвиток дитини. Танці сприяють розвитку уяви, фантазії дітей, а також здібності до імпровізації. Заняття танцями допомагають найбільш повно і яскраво розкрити характер та індивідуальність дитини, виховувати у неї цілеспрямованість, організованість і працьовитість. Вони уможливають вироблення природної грації рухів, дозволяють покращити гнучкість, спритність, пластичність й координацію, здатність виражати через танець свої почуття та емоції (Кравець, 2006: 6).

Проведення занять хореографією не потребує особливого приміщення та складного матеріального обладнання. Школярі можуть займатись танцювальними вправами у невеликих спортивних залах, класах, у фойє школи чи на свіжому повітрі, у будь-яку пору року. Важливо, що ця рухова

діяльність приносить задоволення всім – як тим, хто займається, так і тим, хто спостерігає.

Незважаючи на цінність та корисність танцювальних вправ для будь-якого контингенту, у практиці фізичного виховання школярів їх роль і значення все ще недооцінюється, а отже, і можливості використання педагогічного потенціалу танців є доволі обмеженими. Разом з тим серед актуальних проблем сучасної школи залишається необхідність задоволення добового дефіциту рухової активності дітей та підлітків, які у цей віковий період ростуть і розвиваються швидкими темпами.

Мета статті – розробити програму використання танцювальних вправ на уроках фізичної культури з учнями п'ятих класів та експериментально перевірити її ефективність.

Виклад основного матеріалу. Для досягнення поставленої мети використано комплекс взаємопов'язаних методів, а саме: аналіз, синтез й узагальнення наукової інформації з проблеми дослідження, педагогічні спостереження, тестування учнів, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Дослідження проводилося на базі Тернопільської загальноосвітньої школи № 19. У науковому експерименті брали участь 69 учнів п'ятих класів основної медичної групи: 35 учнів експериментальної групи (18 хлопців і 17 дівчат) та 34 школяра контрольної групи (17 хлопців і 17 дівчат). Дітей та їх батьків було проінформовано про завдання, зміст, особливості дослідження, і вони дали згоду на участь в експерименті.

У навчально-виховний процес з учнями експериментальної групи було впроваджено авторську програму використання танцювальних вправ у фізичному вихованні п'ятикласників. Заняття в контрольній групі проводилися за традиційною програмою. Педагогічний експеримент тривав упродовж 2018/2019 навчального року.

Для отримання необхідної інформації щодо стану фізичної підготовленості п'ятикласників і визначення ефективності запропонованої програми на початку та наприкінці експерименту використано батарею з восьми тестових завдань: біг на 1000/800 м; піднімання тулуба в сидяче положення з положення лежачи; стрибок у довжину з місця; біг на 30 м; човниковий біг 4×9 м; нахил тулуба вперед з положення сидячи; присід на правій і лівій нозі. Обираючи тести, припускалося, що вони відповідають віковим та статевим особливостям учнів і дозволяють об'єктивно оцінити стан фізичної підготовленості п'ятикласників.

Розробка експериментальної програми використання танцювальних вправ на уроках фізичної

культури з учнями п'ятих класів ґрунтувалася на закономірностях процесу навчання, принципах фізичного виховання і здійснювалася відповідно до змісту та вимог чинної навчальної програми з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (Круцевич, 2017: 11). При цьому враховувалися вікові особливості розвитку дітей 10–11-річного віку, їх загальна підготовка та руховий досвід, сенситивні періоди навчання руховим діям і виховання фізичних якостей, а також матеріально-технічне забезпечення навчально-виховного процесу.

В основу формування запропонованої експериментальної програми покладено такі педагогічні положення:

- усвідомлена й мотивована спільна діяльність усіх учасників навчально-виховного процесу;
- побудова тематичних серій уроків, які дозволяли формувати рухові дії у процесі естетичного пізнання;
- поступове збагачення рухового досвіду учнів на основі елементів новизни;
- інтегрований підхід до навчання руховим діям і розвитку фізичних якостей;
- сприяння генералізації фізичних якостей, за якої виховання однієї якості супроводжується зростанням інших, що спеціально не розвивалися;
- забезпечення міжпредметних зв'язків.

Вказані положення виступали певними орієнтирами у діяльності усіх суб'єктів навчально-виховного процесу. Їх реалізація спрямовувалася не тільки на досягнення максимально можливого для конкретного учня рівня оволодіння танцювальними вправами та розвитку фізичних якостей, а й на формування здорової, всебічно й гармонійно розвинутої особистості школяра. Адже танці підвищують емоційність дітей, покращують у них образність сприйняття музики, відчуття ритму, удосконалюють слух, відчуття музичної форми та пам'ять. Хореографія як танцювальне мистецтво уможливорює гармонійний розвиток дітей, формує їх поставу і фігуру, виховує особистісні та фізичні якості (Ротерс, 2002: 14).

Загальновідомо, що діти люблять фантазувати, вигадувати, створювати нові рухи. Тому на заняттях танцями заохочувалося самостійне конструювання учнем рухів – одним із проявів його індивідуальності. Прагнули розкрити перед дитиною танцювальний світ, його різноманіття, навчити через рухи показувати характер танцю, передавати відповідний йому настрій, почуття, ритм і переміщення. Це сприяло різнобічному фізичному розвитку учнів і підготовці їх до подальшого розучування рухових дій.

Враховувалося, що зміст танцю надає можливість цілеспрямовано вдосконалювати особистість дитини шляхом всебічного розвитку її здібностей. При цьому головним інструментом формування музично-рухової творчості виступає навчання дітей мові рухів, яка є надзвичайно різноманітною (Кругляк, 2004: 7). Музично-ритмічні вправи розвивають пам'ять та увагу. Враження, отримані на заняттях з хореографії, зазвичай залишають яскравий відбиток у психіці учнів і сильно впливають на їх ставлення до інших занять фізичними вправами та поведінку (Євстигнеєва, 2007: 4). На заняттях з танців і хореографії формується спільна творча діяльність учителя та учнів, яка спрямована на розкриття головного змісту танцю, досвіду моральних відносин, що закладені у ньому.

Дотримуючись загально дидактичних принципів, на уроках фізичної культури спочатку використовувалися прості, доступні дітям танцювальні вправи із класичних, народних, бальних танців, а також елементи пантоміми і аеробіки. З указаних рухових дій створювалися різноманітні танцювальні композиції та їх поєднання. Активізація діяльності школярів забезпечувалася шляхом впровадження нових, цікавих і разом з тим доступних танцювальних вправ та хореографії. Це сприяло як загальному розвитку дітей, так і формуванню у них стійких індивідуальних якостей у пізнавальній, вольовій та емоційній сферах.

Навчання дітей за експериментальною програмою розпочиналося з класичного танцю. Адже класичний танець є основою хореографії (Базарова, 2006: 1). Серед народних танців було обрано найбільш поширені із них – полька та шкільний вальс. Наступними вивчалися латиноамериканські танці – ча-ча-ча і джайв. Далі зміст навчально-виховного процесу доповнювали вправи з базової аеробіки. Важливо, що реалізація уроків фізичної культури передбачала не тільки навчання учнів основним крокам, а й оволодіння дітьми основами хореографії.

Під час навчання танцювальним па школярі знайомилися з історією походження танцю, дізнавалися значення кожного руху, способи його виконання. На конкретних прикладах п'ятикласникам доводилось, що кожен танцювальний рух, фрагмент, композиція мають постійно відпрацьовуватися й удосконалюватися.

Розучування класичного танцю розпочиналося із вивчення позицій рук і ніг, після чого виконувалися вправи біля станка. Належне вивчення класичного танцю уможливило дотримання таких вихідних положень: великий танцювальний крок;

виворітність ніг; гнучкість; стійкість; легкість і плавність стрибків; вільне й пластичне володіння руками; чітка координація рухів та граціозність.

Під час розучування основних позицій ніг зверталася увага на те, щоб ноги були випрямлені у колінах, а центр маси тіла рівномірно розподілявся на обидві ноги, тулуб був підтягнутим. Позиції ніг зазвичай розучували біля станка, вимагаючи, щоб лікті не провисали та не притискалися до тулуба. А позиції рук розучували переважно посередині залу і перед дзеркалом. Необхідно зазначити, що вправи на повторення позицій ніг та рук включалися у зміст підготовчої частини практично кожного уроку.

Перша частина експериментальної програми передбачала проведення комбінованих уроків фізичної культури, які поєднували елементи класичного танцю, гімнастики та ритміки. Це підвищувало моторну щільність занять, усувало їх одноманітність, сприяло кращому засвоєнню запропонованого навчального матеріалу.

Наступними на уроках з п'ятикласниками вивчалися народні танці: полька та шкільний вальс. Полька як засіб естетичного і морального виховання – це відомий, швидкий, жвавий чеський танець, який містить стрибки, підскоки, галоп, цікавим є для школярів і використовується у побуті. Він розкриває світ реально існуючої краси, що особливо важливо під час формування характерно-етичних цінностей підростаючого покоління, допомагає всебічному розвитку особистості дитини, вчить її знаходити в танці естетичну насолоду (Кушнерчук, 2012: 9; Мур, 2004: 10). Послідовне оволодіння учнями полькою здійснювалося за допомогою вивчення таких фігур, як перемінний крок з поворотом в парі, хлопки, галоп, перемінний крок з підскоком, полька в парі.

Порядок розучування фігур шкільного вальсу – «короля» танцю, був таким: балансе; балансе з поворотом (вліво і вправо); вальсова доріжка; поворот вальсу праворуч та вальс у парі. Вивчення елементів вальсу здійснювалося спочатку у повільному темпі, далі, у міру засвоєння, поступово темп прискорювався, зосереджуючи увагу дітей на плавності та легкості рухів. Усі композиції виконувалися у визначеній педагогом послідовності. Для підвищення інтересу учнів до уроків та їх урізноманітнення фігури танцю, що вивчалися, переставлялися місцями.

Алгоритм навчання ча-ча-ча – одного із латиноамериканських танців (Осадців, 2001: 13), визначав таку послідовність засвоєння танцювальних кроків: шассе, рука до руки, основний крок, нью-йорк, стоп поворот. Перші спроби виконання

рухів проводилися під рахунок учителя, потім під музичний акомпанемент і лише згодом – під повільну музику. Далі рахунок поступово пришвидшувався і учні поступово переходили до швидкого темпу.

Вивчення основних кроків джайву – іншого латиноамериканського танцю, включало опанування шассе, кроку назад та зміни місць. Лише після того, як основний рух був дітьми успішно засвоєний, додавалася наступна рухова дія. Освоєні танцювальні кроки виконувалися у різних варіантах послідовності. У разі невдалих спроб розв'язання танцювальних завдань учням вчасно надавалася моральна підтримка словом і фізична допомога у вигляді додаткових вправ, зміни умов їх виконання, переформовуванням пар тощо.

Зміст навчального матеріалу з аеробіки складався з урахуванням вікових особливостей п'ятикласників і передбачав вивчення нескладних основних елементів та базових кроків, а саме: приставний в сторону крок (step touch), відкритий крок (open step), схресний в сторону крок (grape wine), стрибки (jump), мах (kick), присідання (squat), випади (lunge) (Колесникова, 2005: 5; Кушнерчук, 2012: 9). Всі кроки і вправи пропонувалося виконувати в різних комбінаціях у поєднанні з переміщеннями, поворотами та рухами рук. Широка варіативність виконання елементів аеробіки та якісний музичний супровід, що добирався за участю школярів, сприяли досягненню високого емоційного фону занять.

Таким чином, реалізація змісту експериментальної програми, а, відповідно, й навчання танцювальним вправам здійснювалося у три етапи, а саме: репродуктивний, тренувальний і творчий.

На *репродуктивному* етапі учням надавалася інформація про історію певного танцю та його основні елементи. Окрім теоретичних знань, на цьому етапі школярі здобували ще й практичні уміння, виконували основні елементи танцю. Зокрема, використовувалися танцювальні кроки у заданому темпі та ритмі; вправи із заплущеними очима; вправи на рівновагу, перебуваючи на одній нозі з рухами рук, тулубом та вільною ногою; обертання тулуба, стоячи на одній і двох ногах; виконання завдань на різке припинення рухової дії за збереження пози за звуковими сигналами (свисток, оплески, підрахунок); складні рухові дії, розподілені на частини; координаційні вправи тощо.

Упродовж *тренувального* етапу вирішувалися завдання, пов'язані з можливостями п'ятикласників поєднувати танцювальні кроки

у зв'язки та композиції. Належна їх реалізація вимагала підвищення рівня фізичної і технічної підготовленості учнів, покращання їх психологічної стійкості. Удосконалення танцювальної майстерності передбачало участь школярів у змаганнях, показових виступах та конкурсах.

Зміст уроків фізичної культури на цьому етапі зумовлювався навчальним матеріалом попередніх занять і спрямовувався на удосконалення раніше вивчених вправ, а також розвиток фізичних якостей. Тут частіше використовувався індивідуальний та груповий метод організації діяльності учнів. Порівняно з попереднім етапом, на уроках зростали вимоги до якості виконання вправ, змінювались обсяг та інтенсивність навантажень, що вимагало від учнів належного рівня дисципліни і прояву самостійності.

На *творчому* етапі використання танцювальних вправ передбачало виявлення і розвиток кращих характеристик та якостей учнів. Індивідуалізація та диференціація навчання сприяли формуванню рухових умінь і навичок, підвищували мотивацію до систематичних занять, покращували сприйняття мистецтва, дозволяли правильно розподіляти фізичне навантаження рухів на м'язи. Тут широко використовувалася дитяча «композиційна» творчість, пов'язана зі створенням нових музично-пластичних композицій. Показниками творчості вважалися вдалий підбір рухів, їх поєднання, відповідність ритму та темпу жанру музики. Тісна співпраця учнів з вчителем та між собою дозволяла досягнути гарного контакту, взаєморозуміння та взаємодопомоги, що своєю чергою сприяло успіхам у навчанні і приносило позитивні результати.

Розробка проблеми використання танцювальних вправ на уроках фізичної культури з учнями п'ятих класів потребувала у тому числі й з'ясування його результатів – визначення стану фізичної підготовленості школярів, що зумовлює ефективність запропонованої експериментальної програми.

Результати виконання рухових тестових завдань учнями п'ятих класів, які представлені у таблиці 1, показують, що учні контрольної (КГ) та експериментальної (ЕГ) груп до початку експерименту мали низький і нижче середнього рівень фізичної підготовленості, а між показниками школярів ЕГ і КГ не виявлено істотних відмінностей ($P \leq 0,05$). При цьому відповідно до державних нормативів оцінки фізичної підготовленості школярів результати тестових випробувань у дівчат обох груп є дещо вищими, ніж у хлопців.

Як видно із зіставлення показників, представлених у таблиці 2, після проведення експери-

менту в учнів експериментальної групі суттєво покращились результати складання тесту, що інформує про загальну витривалість. Результати контрольних випробувань з бігу на 1000 м і 800 м наприкінці експерименту покращилися у хлопців і дівчат ЕГ відповідно на 7,99% ($P \leq 0,05$) і 11,35% ($P \geq 0,05$). Різниця в результатах бігу учнів контрольних та експериментальних груп склала у хлопців 3,4% і дівчат 1,8%. За показниками вказаного тесту, хлопці ЕГ суттєво перевершили своїх однолітків з КГ ($P < 0,001$).

Різняться також співвідношення показників учнів контрольної та експериментальної груп на користь останньої і за результатами виконання ними тесту з човникового бігу 4x9 м, який свідчить про сформованість спритності. Так, хлопці ЕГ покращили результати з цього тестового завдання на 12,45%, а дівчата на 7,1%. Результати хлопців з КГ підвищились на 1,8%, а у дівчат вони залишилися без змін. Різниця в швидкості подолання дистанції між учнями КГ та ЕГ становить у хлопців 0,1 с ($P < 0,001$), а у дівчаток суттєвих змін не виявлено.

Аналіз результатів складання інших тестових завдань, що інформують про стан фізичної підготовленості школярів, показав, що суттєвих відмінностей ($P > 0,05$) між показниками в учнів КГ і ЕГ не спостерігається. Разом з тим показники складання тестів учнями експериментальної групи до і після проведення експерименту виявили тенденцію до покращання результатів за всіма руховими

завданнями. Так, суттєво змінилися результати стрибка у довжину з місця в учнів ЕГ. Як у хлопців, так і у дівчат результат цього випробування покращився на 20 см ($P < 0,05$).

Аналіз показників фізичної підготовленості учнів ЕГ до і після проведення експерименту показав, що найбільший приріст результатів у хлопців виявлено у тих тестових завданнях, що вимагають прояву спритності (човниковий біг 4x9 м), гнучкості (нахил тулуба вперед з положення сидячи), витривалості (біг на 1000/800 м). Результати складання хлопцями ЕГ інших тестів (окрім присідання на одній нозі, який залишився без змін) також засвідчили хоч і не значні, але позитивні зрушення. У дівчат експериментальної групи значні зміни на краще виявлено за результатами складання рухових тестів, пов'язаних з проявом пружкості (біг на 30 м), спритності (човниковий біг 4x9 м) та силових здібностей (піднімання тулуба в положення сидячи). Зафіксовано також вагоме зростання результатів у дівчат ЕГ у випробуванні, що вимагає прояву швидко-силових здібностей (стрибок у довжину з місця).

Співставлення результатів складання п'ятикласниками рухових тестів після проведення експерименту показало, що учні з експериментальної групи краще справилися з запропонованими завданнями порівняно з учнями контрольної групи. Найістотніші відмінності зафіксовано у результатах виконання тестів, пов'язаних з проявом спритності, гнучкості й витривалості, що пов'язуємо з

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості учнів ЕГ і КГ до початку експерименту

Види випробувань	Стать	КГ		ЕГ		t	P
		M_x	$\pm m$	M_x	$\pm m$		
Біг 1000 м, хв., с Біг 800 м, хв., с	Хл.	6,32	0,14	6,35	0,17	0,28	$P < 0,05$
	Дівч.	6,37	0,12	6,41	0,14	1,57	$P >$
Піднімання тулуба в положення сидячи з положення лежачи, к-ть разів	Хл.	29	1,07	27	2,4	0,57	$P >$
	Дівч.	23	1,50	21	2,92	0,22	$P >$
Стрибок у довжину з місця, см	Хл.	1,51	0,04	1,4	0,04	2,92	$P \leq 0,05$
	Дівч.	1,40	0,15	1,16	0,03	5,38	$P \leq 0,001$
Біг 30 м, с	Хл.	5,81	0,07	6,08	0,10	2,17	$P \leq 0,05$
	Дівч.	5,2	0,30	6,6	0,08	7,52	$P \leq 0,001$
Човниковий біг 4г	Хл.	11,7	0,15	11,9	0,11	4,85	$P \leq 0,001$
	Дівч.	11,2	0,09	12,8	0,16	8,59	$P \leq 0,05$
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	Хл.	9	1,07	10	2,40	0,50	$P >$
	Дівч.	12	1,22	12	1,74	1,13	$P >$
Присід на правій нозі	Хл.	3	1,07	2	1,17	2,48	$P \leq 0,05$
	Дівч.	1	1,18	1	1,39	0,06	$P >$
Присід на лівій нозі	Хл.	2	1,20	2	1,48	3,38	$P \leq 0,001$
	Дівч.	1	1,18	1	1,11	0,86	$P >$

цілеспрямованим використанням танцювальних вправ. Адже рухова діяльність у танцях вимагає насамперед прояву спритності – фізичної якості, яка є інтегративним утворенням координаційних здібностей, що характеризують можливості школяра оптимально управляти параметрами діяльності у процесі складних рухових дій.

Результати виконання рухових тестових завдань показали, що завдяки впровадженню запропонованої програми в експериментальній групі число учнів з належним рівнем розвитку фізичної підготовленості більше, ніж у контрольній, тобто експериментальна програма сприяє удосконаленню навчально-виховного процесу і створює сприятливіші умови для максимального наближення школярів до цілей фізичного виховання.

Висновки. Танцювальні вправи є доступним й популярним видом рухової активності школярів, ефективним засобом всебічного й гармонійного розвитку сучасного покоління. Їх використання дозволяє успішно вирішувати завдання духовного й фізичного становлення особистості. Незважаючи на цінність та корисність танцювальних

вправ, їх педагогічні можливості ще недостатньо реалізуються у загальноосвітніх школах.

З метою удосконалення навчально-виховного процесу розроблено й апробовано експериментальну програму використання танцювальних вправ на уроках фізичної культури з учнями п'ятих класів, зміст якої включає класичний танець, польку, шкільний вальс, ча-ча-ча, джайв та базову аеробіка. Вихідним положеннями, що визначають реалізацію програми є усвідомлена й мотивована спільна діяльність усіх учасників навчально-виховного процесу; тематична побудова серій уроків, які дозволяють формувати рухові дії у процесі естетичного пізнання; поступове збагачення рухового досвіду учнів на основі елементів новизни; інтегрований підхід до навчання руховим діям і розвитку фізичних якостей; сприяння генералізації фізичних якостей, за якої виховання однієї якості супроводжується зростанням інших, що спеціально не розвивалися; забезпечення міжпредметних зв'язків.

Отримані в результаті педагогічного експерименту показники фізичної підготовленості учнів та їх кількісно-якісний аналіз доводять ефективність запропонованої програми щодо досягнення поставлених цілей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Базарова Н. П., Мей В. П. Азбука классического танца. Первые три года обучения : учеб. пособ. Санкт-Петербург : Лань, 2006. 240 с.
2. Безверхня Г. В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5–11-х класів : автореф. дис. на здобуття наук ступеня канд. наук фіз. вих. і спорту : 24.00.02. Умань, 2004. 23 с.
3. Егорова С. А., Шумакова Н. Ю. Хореография в помощь школьникам *Физическая культура в школе*. 2005. № 7. С. 25–29.
4. Євстигнєєва Н. І. Музыка як засіб саморегуляції. *Постметодика*. 2007. №2 (73). С. 37–40.
5. Колесникова С. В. Детская аэробика : Методика, базовые комплексы. Ростов Н/Д. : «Феникс», 2005. 157 с.
6. Кравець В. П. Формування комунікативної культури школярів: гендерний аспект. *Наукові записки ТНПУ ім. В. Гнатюка. Серія : Педагогіка* Тернопіль : ТНПУ, 2006. Вип. 9. С. 3–13.
7. Кругляк О. Підготовленість майбутніх учителів фізичної культури та початкових класів до реалізації міжпредметних зв'язків у процесі фізичного виховання молодших школярів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків : ХХІІІ. 2004. № 24. С. 31–40.
8. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. Киев : Олимпийская литература, 1999. 232 с.
9. Кушнерчук І. І. Танцювальні вправи на уроках фізичної культури як засіб різнобічного розвитку учнів. Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2012. 113 с.
10. Мур А. Бальные танцы. Москва : ООО «Изд-во АСТ», 2004. 319 с.
11. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5-9 класи / Круцевич Т. Ю. та ін. Київ. 2017. URL: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/navchalni-programi/navchalni-programi-5-9-klas>.
12. Наумчук В. І. Технологія підготовки і проведення предметних ігрових уроків фізичної культури в загальноосвітніх школах України. Stan, perspektywy i rozwój ratownictwa, kultury fizycznej i sportu w XXI wieku: III Międzynarodowa Konferencja Naukowa. Bydgoszcz. Poland. 2015. Т. II. С. 337–354.
13. Осадців Т. П. Спортивні танці : навч. посіб. Львів : ЗУКУ, 2001. 340 с.
14. Ротерс Т. Ритм – домінуючий компонент взаємодії фізичного та естетичного виховання у процесі музично-ритмічних занять. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2002. № 2–3. С. 146–148.
15. Соляна О. Хореографічна культура у контексті реалізації загальної мистецької освіти. *Світ виховання*. Київ, 2007. № 2. С. 21–23.

REFERENCES

1. Bazarova N. P., Mey V. P. (2006). *Azbuka klassicheskogo tantsa. Pervyye tri goda obucheniya* [The alphabet of classical dance. First three years of study] Saint Petersburg, Russia : Lan. [in Russian].

2. Bezverkhnia H. V. (2004). *Motyvatsiia do zaniat fizychnoiu kulturoiu i sportom shkoliariv 5–11-kh klasiv* [Motivation to the classes of Physical Education of the pupils of the 5th-11th forms] [Abstract of the candidate's thesis. The Pavlo Tychyna state Teachers' Training University, Uman] [cited 2020 Mar 15]. Available from: http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/9847/1/bezverkhnya_g_v.PDF [in Ukrainian].
3. Egorova S. A., Shumakova N. Yu. (2005). Horeografiya v pomoshch shkolnikam [Choreography to help schoolchildren]. *Fizicheskaya kultura v shkole*. 7, 25-29. [in Russian].
4. Yevstyhnieieva N. I. (2007). Muzyka yak zasib samorehuliatcii [Music as a means of self-regulation]. *Postmetodyka*. 2 (73), 37-40. [cited 2020 Mar 15]. Available from: <http://poippo.pl.ua/pm/pdf-1-f-w/PM-73.pdf> [in Ukrainian].
5. Kolesnikova S.V. (2005). *Detskaya aerobika : Metodika, bazovyye komplekxy* [Children's aerobics: Methods, basic complexes]. Rostov N/D, Russia : Feniks. [in Russian].
6. Kravets V. P. (2006). Formuvannia komunikatyvnoi kultury shkoliariv: hendernyi aspekt [Formation of communicative culture of schoolchildren: gender aspect]. *Naukovi zapysky TNPU im. V. Hnatiuka. Seriya : Pedahohika*. 9, 3–13. [in Ukrainian].
7. Kruhliak O. (2004). Pidhotovlenist maibutnykh uchyteliv fizychnoi kultury ta pochatkovykh klasiv do realizatsii mizhpredmetnykh zviazkiv u protsesi fizychnoho vykhovannia molodshykh shkoliariv [Preparedness of future teachers of physical education and elementary classes for the implementation of cross-curricular connections in the process of physical education of younger students]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*. 24, 31–40. [in Ukrainian].
8. Krutsevich T. Yu. (1999). *Metody issledovaniya individualnogo zdorovya detey i podrostkov v protsesse fizicheskogo vospitaniya* [Research methods of individual health of children and adolescents in the process of physical education]. Kiev, Ukraine : Olimpyskaya literatura. [in Russian].
9. Kushnerchuk I. I. (2012). *Tantsiuvalni vpravy na urokakh fizychnoi kultury yak zasib riznobichnogo rozvytku uchniv* [Dance exercises in physical education lessons as a means of versatile student development]. Ternopil, Ukraine : TNPU im. V. Hnatiuka. [in Ukrainian].
10. Mur A. (2004). *Balnyie tantsyi* [Ballroom dancing]. Moscow, Russia : OOO Izd-vo AST. [in Russ.].
11. Krutsevych T. Yu., Halenko L. A., & Silkova V. O. (2017). *Navchalna prohrama z fizychnoi kultury dlia zahalnoosvitnykh navchalnykh zakladiv. 5–9 klasy* [Physical training curriculum for general education institutions. 5–9 classes]. Available from: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/navchalni-programi/navchalni-programi-5-9-klas> [in Ukrainian].
12. Naumchuk V. I. (2015). Tekhnolohiia pidhotovky i provedennia predmetnykh ihrovykh urokiv fizychnoi kultury v zahalnoosvitnykh shkolakh Ukrainy [Technology of preparation and training of subject game classes of physical culture at comprehensive schools of Ukraine.]. State, prospects and development of rescue, physical culture and sports in the XXI century, TCSET of the International Conference, Bydgoszcz, Poland. 2, 337-354. [cited 2020 Mar 15]. Available from: <http://www.rescue.byd.pl/userfiles/files/TOM%20II%20PROBLEMY%20KULTURY%20FIZYCZNEJ%20I%20SPORTU.pdf> [in Ukrainian].
13. Osadtsiv T. P. (2001). *Sportyvni tantsi* [Sport dances]. Lviv, Ukraine : ZUKU. [in Ukrainian].
14. Roters T. (2002). Rytm – dominuiuchyiy komponent vzaiemodii fizychnoho ta estetychnoho vykhovannia u protsesi muzychno-rytmichnykh zaniat [Rhythm – the dominant component of the interaction of physical and aesthetic education in the process of music-rhythmic lessons]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*. 2-3, 146-148. [in Ukrainian].
15. Soliana O. (2007). Khoreorafichna kultura u konteksti realizatsii zahalnoi mystetskoii osvity [Choreographic culture in the context of realization of general art education]. *Svit vykhovannia*. 2, 21-23. [in Ukrainian].