

**КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА
ГРІНЧЕНКА**

ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

Кафедра фізичного виховання і педагогіки спорту

Григоренко Даніїл Олександрович

студента групи ФВм-1-24-1.4д

**ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ДІТЕЙ
СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ ХОРЕОГРАФІЇ**

кваліфікаційна робота

здобувача вищої освіти

другого (магістерського) рівня

зі спеціальності 017 – Фізична культура і спорт

«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»

Завідувач кафедри фізичного
виховання і педагогіки спорту

Олена Тімашева

Протокол засідання кафедри №17
«14» листопада 2025 р.

Науковий керівник:

Лоліта Денисова,
доктор педагогічних наук,
професор

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ХОРЕОГРАФІЇ ДЛЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	8
1.1 Сутність і завдання фізичного виховання дітей середнього шкільного віку.....	8
1.2 Роль і значення хореографічних вправ у комплексному вдосконаленні фізичних якостей школярів.....	11
1.3 Сучасні науково-методичні підходи до застосування засобів хореографії у навчальній і позакласній діяльності для вдосконалення фізичної підготовленості школярів.....	15
Висновки до першого розділу.....	19
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ....	21
2.1 Методи дослідження.....	21
2.1.1 Аналіз і узагальнення науково-методичної літератури.....	21
2.1.2 Метод педагогічного спостереження.....	21
2.1.3 Опитування.....	22
2.1.4 Метод тестів.....	23
2.1.5 Методи математичної статистики	24
2.2 Організація дослідження.....	24
РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ ХОРЕОГРАФІЇ.....	26

3.1	Діагностика фізичного розвитку та рухової підготовленості школярів на етапі констатувального експерименту.....	26
3.2	Авторська програма використання елементів хореографії на уроках фізичної культури, спрямованої на вдосконалення фізичної підготовленості дітей середнього шкільного віку.....	31
3.3	Динаміка показників фізичної підготовленості дітей середнього шкільного віку за результатами впровадження авторської програми.....	34
3.4	Аналіз мотиваційної сфери школярів за результатами впровадження авторської програми.....	45
	Висновки до третього розділу.....	50
	ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ	52
	ВИСНОВКИ	55
	СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	57
	ДОДАТКИ	61

ВСТУП

Фізичне виховання дітей середнього шкільного віку є одним із найважливіших напрямів системи освіти, оскільки саме в цей період відбуваються інтенсивні морфофункціональні зміни організму, закладаються основи здоров'я, працездатності та культури рухової діяльності людини на все життя. Віковий проміжок 10–13 років характеризується активним ростом опорно-рухового апарату, формуванням м'язового корсету, розвитком координаційних здібностей, становленням правильної постави та удосконаленням навичок рівноваги [27]. У цей час діти стають більш чутливими до зовнішніх впливів, особливо до засобів, які поєднують рухову, емоційну й естетичну складові, що створює сприятливі умови для вдосконалення їх фізичної підготовленості — тобто цілеспрямованого підвищення рівня розвитку основних рухових якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості та координації) та поліпшення функціональних можливостей організму.

Традиційна система уроків фізичної культури у школі, що спирається переважно на гімнастичні, ігрові та легкоатлетичні вправи, безумовно, сприяє розвитку основних рухових якостей – сили, швидкості, витривалості. Проте дослідження педагогів і психологів свідчать, що така діяльність не завжди забезпечує емоційно-естетичну насиченість і творчий компонент, необхідні для підтримання стійкого інтересу школярів до фізичної активності. Одноманітність, змагальний характер або надмірна орієнтація на результат нерідко знижують мотивацію учнів, особливо серед дівчат, які потребують більш пластичних, гармонійних і музично забарвлених форм руху.

Одним із найефективніших шляхів подолання цієї проблеми є впровадження елементів хореографії у процес фізичного виховання. Хореографічні вправи, танцювальні комбінації та рухові етюди поєднують фізичне навантаження з музично-ритмічною діяльністю, що дозволяє одночасно розвивати м'язову силу, гнучкість, координацію, ритмічність і

відчуття простору [3]. Важливою перевагою є гармонійний вплив на поставу, пластику рухів і емоційний стан дитини. Рухи під музику сприяють формуванню відчуття краси, ритму, виразності, що в подальшому позитивно позначається на самопочутті, поведінці та загальному культурному розвитку школярів.

За даними сучасних наукових досліджень (О. Тимошенко, Н. Лисенко, І. Шишкіна; Т. Круцевич; L. Arnold,), [32,8,20] систематичне застосування хореографічних вправ у навчальному процесі має комплексний виховний ефект. Воно підвищує рівень розвитку основних фізичних якостей, сприяє удосконаленню координації рухів, зміцненню опорно-рухового апарату, покращує психоемоційний стан учнів, формує естетичне сприйняття рухів і підвищує мотивацію до занять фізичною культурою. Музика, як супровід хореографічних вправ, створює емоційно позитивний фон, допомагає дітям краще відчувати ритм, темп і динаміку рухів, розвиває почуття гармонії між тілом і простором.

Попри очевидні переваги, практика показує, що більшість учителів фізичної культури використовують елементи танцю лише епізодично, часто без науково-методичного обґрунтування, без урахування вікових особливостей дітей і специфіки музичного супроводу. Унаслідок цього потенціал хореографічних вправ як засобу розвитку фізичної підготовленості школярів реалізується не повною мірою. Відсутність методичних рекомендацій і системності в їх застосуванні знижує ефективність рухової підготовки та не сприяє гармонійному розвитку особистості дитини.

Актуальність дослідження полягає у науковому обґрунтуванні доцільності та педагогічних умов використання засобів хореографії у фізичній підготовленості дітей середнього шкільного віку. Вивчення впливу хореографічних вправ на показники фізичної підготовленості школярів дає змогу визначити нові підходи до вдосконалення навчально-виховного процесу, оптимізувати зміст уроків фізичної культури та сприяти формуванню

у дітей стійкої мотивації до здорового способу життя, рухової активності й естетичного самовираження.

Мета дослідження – обґрунтувати та експериментально перевірити вплив використання засобів хореографії на вдосконалення фізичної підготовленості дітей середнього шкільного віку у процесі фізичного виховання.

Завдання дослідження:

1. Дослідити теоретичні засади використання засобів хореографії у фізичному вихованні дітей середнього шкільного віку
2. Розробити, спрямовану на вдосконалення фізичної підготовленості дітей середнього шкільного віку.
3. Проаналізувати ефективність застосування хореографічних засобів у підвищенні рівня авторську програму уроків фізичної культури із використанням хореографічних вправ фізичної підготовленості учнів середнього шкільного віку на уроках фізичної культури.
4. Розробити практичні рекомендації щодо впровадження хореографічних елементів у навчально-виховний процес з метою покращення фізичної підготовленості учнів середнього шкільного віку.

Об'єкт дослідження: процес фізичного виховання дітей середнього шкільного віку.

Предмет дослідження: вплив хореографічних вправ на фізичну підготовленість дітей середнього шкільного віку.

Методи дослідження:

- аналіз і узагальнення науково-методичної літератури;
- педагогічне спостереження;
- тестування;
- опитування;
- методи математичної статистики.

Теоретична основа ґрунтується на працях вітчизняних і зарубіжних учених у галузі фізичного виховання, ритміки та хореографії (Т. Круцевич,

Т. Юрченко, Н. Москаленко, L. Arnold, J. Wilke), які досліджували роль музично-рухової діяльності у розвитку координації, гнучкості та емоційного стану дітей.

Практичне значення – матеріали роботи можуть бути використані вчителями фізичної культури в навчально-виховному процесі для підвищення рівня фізичної підготовленості школярів, зокрема розвитку координації, гнучкості, витривалості та формування стійкої мотивації до рухової активності.

Структура роботи. Дипломна робота складається зі вступу, 3 розділів, висновків до розділів, практичних рекомендацій, загальних висновків, списку використаних джерел із 38 найменувань, додатків, містить 8 рисунків, 8 таблиць. Загальний обсяг магістерської роботи складає 69 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ХОРЕОГРАФІЇ ДЛЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1 Сутність і завдання фізичного виховання дітей середнього шкільного віку

Фізичне виховання є одним із ключових напрямів гармонійного розвитку особистості школяра, оскільки сприяє формуванню здоров'я, правильної постави, високої працездатності, позитивного ставлення до рухової активності та здорового способу життя. Це не лише система вправ чи тренувань, а педагогічний процес, який поєднує розвиток фізичних, моральних, інтелектуальних і емоційних якостей дитини. Як зазначає Т. Круцевич, фізичне виховання – це процес, у якому «рухова активність є засобом виховання особистості в цілому, а не лише розвитку тіла» [26].

Період 10–13 років характеризується високими темпами росту й розвитку організму. У цей час:

- опорно-руховий апарат швидко росте, тому важливо забезпечити збалансований розвиток м'язів і кісток;
- м'язова маса становить близько 30–35 % маси тіла, але ще недостатньо розвинена у силовому аспекті, що потребує дозованого навантаження;
- серцево-судинна система інтенсивно формується, тому вправи мають бути помірними за інтенсивністю;
- нервова система стає більш чутливою до зовнішніх стимулів, розвивається здатність до самоконтролю, зростає увага, але вона ще нестійка;
- психоемоційна сфера відзначається високою вразливістю, потребою у самовираженні, спілкуванні, визнанні, і це потребує створення на уроках емоційно позитивної атмосфери [12].

З педагогічного погляду, цей вік є найсприятливішим для розвитку координаційних здібностей, гнучкості, рівноваги, тому саме у середніх класах закладається основа для подальших спортивних і творчих досягнень [1]. У цей період діти легко сприймають нові рухи, охоче повторюють, експериментують із темпом, ритмом і напрямками руху, що створює сприятливі умови для використання хореографічних вправ у навчальному процесі.

Сутність фізичного виховання полягає у забезпеченні систематичної, цілеспрямованої, віковідповідної рухової діяльності, спрямованої на всебічний розвиток особистості. Цей процес має не лише фізіологічний, а й виховний та освітній зміст: він формує у дітей потребу в русі, волю до подолання труднощів, почуття відповідальності, колективізму, естетичний смак і дисциплінованість.

Педагогічна наука розглядає фізичне виховання як процес формування фізичної культури особистості, тобто сукупності знань, умінь, звичок і ціннісного ставлення до здоров'я. У середньому шкільному віці діти вже здатні усвідомлювати користь фізичних вправ і їхній вплив на організм, що дозволяє виховувати у них самостійність і свідому мотивацію до занять.

Основні завдання фізичного виховання у дітей цього віку визначаються державними нормативними документами — Державним стандартом базової середньої освіти (2020) та навчальною програмою з фізичної культури (МОН України, 2022). Вони охоплюють такі напрямки:

1. Оздоровчі завдання:

- зміцнення здоров'я, профілактика порушень постави, плоскостопості, ожиріння;
- розвиток дихальної, серцево-судинної та опорно-рухової систем;
- підвищення опірності організму до фізичних і психоемоційних навантажень.

2. Освітні завдання:

- формування базових знань з гігієни, самоконтролю, техніки безпеки;

- ознайомлення з різними видами рухової активності (гімнастика, ритміка, хореографія, ігри);
- формування навичок самостійного виконання вправ і планування власної рухової активності.

3. Розвивальні завдання:

- розвиток основних фізичних якостей — сили, швидкості, гнучкості, координації, витривалості;
- вдосконалення просторової орієнтації, почуття рівноваги, точності рухів;
- розвиток рухової пам'яті, ритмічності, здатності відчувати музику й рух у єдності.

4. Виховні завдання:

- виховання дисципліни, організованості, самостійності, ініціативності;
- формування позитивних емоцій, колективних форм взаємодії;
- розвиток естетичного смаку та культури поведінки через рух.

5. Естетико-творчі завдання:

- формування правильної постави, пластики, гармонійності рухів;
- розвиток відчуття ритму, музичальності, виразності;
- виховання почуття краси тіла і руху, емоційної врівноваженості [37,9].

Сучасна педагогічна практика визнає, що традиційні уроки фізичної культури потребують емоційного оновлення. Хореографія, як форма музично-рухової діяльності, поєднує елементи фізичного, естетичного та художнього виховання. Вона розвиває не лише тіло, але й почуття, мислення, творчість, що робить її універсальним засобом гармонійного розвитку школяра.

Заняття з хореографічними вправами позитивно впливають на:

- фізичну сферу — покращення постави, гнучкості, координації, витривалості;
- емоційну сферу — формування позитивного настрою, зниження тривожності, розвиток упевненості у собі;
- соціальну сферу — покращення взаємодії у колективі, розвиток комунікативних умінь;

- естетичну сферу — виховання відчуття ритму, музичності, гармонії рухів [33].

Отже, фізичне виховання дітей середнього шкільного віку є комплексним процесом, що поєднує розвиток тіла, емоцій і духовності. Використання елементів хореографії у цьому процесі не лише сприяє зміцненню здоров'я, але й розвиває у дітей творчість, самовираження, естетичну чутливість і стійку мотивацію до фізичної активності.

1.2. Роль і значення хореографічних вправ у комплексному вдосконаленні фізичних якостей школярів

Хореографія — це вид рухової діяльності, який поєднує елементи мистецтва, музики й фізичної культури [5]. Вона спрямована на гармонійний розвиток особистості через рух, ритм, емоцію і пластику. У контексті фізичного виховання дітей середнього шкільного віку хореографічні вправи виступають ефективним засобом розвитку рухових здібностей, координації, гнучкості, постави, рівноваги та естетичного відчуття руху.

Як зазначає Н. Лисенко, хореографічні вправи «забезпечують комплексний вплив на м'язову, нервову, серцево-судинну та дихальну системи організму, при цьому формуючи почуття краси і гармонії рухів». Завдяки поєднанню музичного ритму і фізичного зусилля діти легше засвоюють рухові дії, краще координують рухи й отримують емоційне задоволення від занять[19].

Одним із провідних ефектів занять хореографією є розвиток гнучкості, тобто здатності виконувати рухи з великою амплітудою. У середньому шкільному віці спостерігається висока природна еластичність зв'язок і суглобів, тому систематичне використання хореографічних вправ (нахили, махи, розтягування, пліє, батмани) сприяє подальшому розвитку цієї якості.

Під час виконання розтягувальних і плавних рухів у дітей зміцнюються м'язи спини, живота, ніг, покращується рухливість у тазостегнових і плечових суглобах, нормалізується постава. Регулярне виконання вправ на гнучкість

також знижує ризик травматизму, підвищує ефективність інших фізичних навантажень і створює основу для розвитку пластичності рухів. [2]

У хореографічних вправах гнучкість не є самоціллю — вона поєднується з точністю, плавністю та естетикою руху. Таким чином, дитина не лише розвиває фізичну якість, а й вчиться контролювати тіло, відчувати пропорції й гармонію в русі.

Координація рухів — це здатність узгоджено виконувати дії різними частинами тіла в певному темпі, ритмі та просторі [17]. Для дітей середнього шкільного віку розвиток координації є одним із головних педагогічних завдань, адже саме у цьому віці активно вдосконалюється нервово-м'язовий контроль.

Хореографічні вправи мають високу координаційну складність: вони вимагають синхронного руху рук, ніг, корпусу, змін темпу, ритму, напрямку. Виконання танцювальних комбінацій під музику стимулює розвиток просторової, часової та динамічної координації, а також реакції на зовнішні сигнали [22].

Рухи, що виконуються під музичний супровід, вчать дітей діяти у злагоді з ритмом, розвивають увагу, слухове сприйняття і відчуття темпу. У педагогічному аспекті це сприяє підвищенню концентрації, покращенню моторної пам'яті та формуванню вміння працювати у групі.

Як зазначає І. Шишкіна, систематичні заняття хореографією «формують здатність до швидкої перебудови рухових дій, що має велике значення для фізичного і психомоторного розвитку дітей шкільного віку».

Рівновага та постава — це важливі показники фізичного розвитку школярів, які тісно пов'язані з м'язовим тонусом, розвитком вестибулярного апарату та координацією. Хореографічні вправи (баланс, утримання пози “ластівка”, повороти, підйоми на півпальцях, стійки) активно тренують статичну й динамічну рівновагу, розвивають контроль за положенням тіла у просторі [16].

Завдяки регулярним вправам із правильною поставою дитина вчиться зберігати вертикальність корпусу, симетрію плечей, витягнуту лінію тіла, що попереджає викривлення хребта. [7]. Формується правильний м'язовий корсет, який забезпечує не лише красиву фігуру, а й фізіологічно правильне положення внутрішніх органів.

Крім того, вправи на баланс активізують роботу дрібних стабілізуючих м'язів, що покращує стійкість і впевненість у рухах. Це особливо важливо для дітей цього віку, у яких процеси росту іноді порушують координацію рухів і просторове сприйняття.

Хоча хореографічні вправи не є силовими чи циклічними у класичному розумінні, вони забезпечують опосередкований розвиток загальної витривалості завдяки тривалому виконанню рухів у помірному темпі під музику. Танцювальні комбінації стимулюють роботу серцево-судинної та дихальної системи, покращують кровообіг, збільшують життєву ємність легень.

Виконання хореографічних елементів у різних темпах – від повільного до швидкого — сприяє розвитку здатності організму адаптуватися до зміни навантаження, що є важливим показником функціональної витривалості. Крім того, хореографія формує правильне дихання: вдих — під підйом або розкриття руху, видих — під нахил або опускання. Це створює гармонію між рухом і дихальним ритмом, що позитивно впливає на серцево-дихальну систему [24].

Хореографічні вправи відрізняються від традиційних фізичних вправ тим, що вони мають емоційно-художній компонент. Діти не просто виконують рухи, а виражають через них настрій, характер музики, створюють образ. Це робить заняття більш привабливими, мотивує до активної участі й підвищує загальний емоційний фон уроків.

Рухи під музику формують почуття ритму, пластичність, естетичне сприйняття руху, гармонізують психічний стан дитини. Відбувається зниження рівня тривожності, агресивності, напруги, натомість зростає

впевненість у собі, самоконтроль, витримка. Психологи зазначають, що участь у колективних танцювальних композиціях сприяє розвитку комунікативних навичок, умінню працювати у групі, відчувати партнерів і взаємодіяти через рух [11].

Таким чином, систематичне включення хореографічних елементів у процес фізичного виховання забезпечує комплексний розвиток фізичних якостей школярів. У таблиці нижче подано узагальнення основних напрямів впливу хореографічних вправ:

Таблиця 1.1

**Узагальнення основних напрямів впливу хореографічних вправ
(складено автором)**

Фізична якість	Засоби хореографії, що її розвивають	Очікуваний результат
Гнучкість	нахили, пліє, батмани, розтягування	збільшення амплітуди рухів, еластичність м'язів
Координація	кроки з поворотами, комбінації під музику	точність і узгодженість рухів, швидка перебудова
Рівновага	баланс, позиції "ластівка", стійки на півпальцях	стабільність тіла, правильна постава
Витривалість	танцювальні комбінації середнього темпу	розвиток серцево-дихальної системи
Пластичність	хвилі руками, плавні переходи, комбінації у парах	гармонійність і виразність рухів
Ритмічність	вправи під музичний супровід	розвиток слуху, почуття темпу і ритму

Хореографічні вправи мають універсальний характер і є потужним засобом фізичного, емоційного та естетичного розвитку дітей середнього шкільного віку. [34] Їх систематичне застосування у процесі фізичного виховання сприяє зміцненню здоров'я, формуванню правильної постави,

покращенню координації та гнучкості, а також вихованню естетичної культури рухів. Вони роблять уроки фізичної культури більш емоційними, привабливими та творчими, створюючи позитивну мотивацію до занять і формуючи у дітей стійку потребу у фізичній активності як важливій складовій здорового способу життя.

1.3. Сучасні науково-методичні підходи до застосування засобів хореографії у навчальній і позакласній діяльності для вдосконалення фізичної підготовленості школярів

Сучасна система фізичного виховання дітей середнього шкільного віку зазнає постійного оновлення відповідно до вимог Концепції Нової української школи та європейських освітніх стандартів, що орієнтуються на всебічний розвиток особистості. Одним із актуальних напрямів модернізації є впровадження у навчальний процес засобів хореографії як інтегрованого виду рухової діяльності, що поєднує фізичну, естетичну та емоційну складові виховання [11].

Більшість сучасних науковців (Т. Круцевич, Н. Москаленко, О. Тимошенко, І. Шишкіна, Н. Лисенко) розглядають хореографію як потужний засіб гармонізації фізичного і психічного розвитку дітей. Вона забезпечує різнобічний вплив на організм, сприяє розвитку рухових якостей, покращує координацію, поставу, ритмічність, гнучкість і водночас формує естетичну культуру [18,19,22,24].

Так, за даними О. Тимошенко, використання елементів танцю на уроках фізичної культури “підвищує інтерес учнів до занять, зменшує емоційну напругу та розвиває творчий потенціал дитини”. Науковиця підкреслює, що саме у середньому шкільному віці хореографічні вправи найбільш ефективно впливають на розвиток рухових якостей, оскільки відповідають природним психофізіологічним можливостям дітей [28].

Т. Круцевич вказує, що впровадження нетрадиційних засобів у фізичне виховання, зокрема танцювальних і ритмічних вправ, сприяє підвищенню емоційного тону навчального процесу, урізноманітненню структури уроків і створенню умов для індивідуального самовираження учнів [18].

Н. Лисенко наголошує на педагогічній доцільності використання хореографії як засобу формування мотивації до рухової активності, оскільки музичний ритм і творча складова стимулюють дітей до активної участі у заняттях. Авторка підкреслює, що заняття під музику розвивають не лише фізичні якості, а й внутрішню дисципліну, увагу, пам'ять, відчуття ритму [19].

У дослідженнях І. Шишкіної доведено, що комплексне застосування хореографічних елементів у навчальній та позакласній роботі дозволяє коригувати поставу, зміцнювати м'язи спини і черевного пресу, покращувати пластику рухів, а також розвивати здатність до самоконтролю рухової діяльності [30].

Таким чином, у вітчизняній педагогіці хореографія розглядається не лише як мистецька дисципліна, а як ефективний педагогічний інструмент у фізичному вихованні школярів.

Сучасні методики передбачають використання хореографічних вправ як структурного елементу уроку фізичної культури або як окремої форми позакласної діяльності (гуртки, секції, студії танцю).

Методика занять ґрунтується на таких принципах:

1. Поступовість і доступність — добір вправ відповідно до вікових можливостей дітей, поступове ускладнення рухів.
2. Музичний супровід — підбір темпу й ритму відповідно до завдань заняття (Andante — для пластики, Allegro — для координації).
3. Емоційна насиченість — створення позитивного психологічного клімату, залучення ігрових моментів.
4. Індивідуалізація — урахування фізичного рівня та творчих здібностей кожного учня.

5. Комплексність впливу — поєднання вправ на розвиток фізичних якостей з елементами творчої імпровізації [13].

На уроках фізичної культури елементи хореографії можуть бути використані у підготовчій або основній частині заняття — як засіб розминки, розвитку гнучкості, координації, ритмічності, або у вигляді міні-композицій під музику [6,21]. У позакласній роботі (гуртках, секціях, факультативах) можливе створення коротких танцювальних етюдів, спрямованих на формування естетичної культури рухів.

Досвід європейських педагогів і дослідників підтверджує ефективність інтеграції танцювальних практик у навчальний процес. L. Arnold у праці “Dance Education in Primary and Middle Schools” наголошує, що заняття з хореографії сприяють розвитку кінетичного інтелекту — здатності мислити через рух [33]. Учні, які беруть участь у танцювальних вправах, демонструють вищий рівень концентрації, просторової орієнтації та комунікації у групі.

A. Hamilton зазначає, що впровадження танцювальних елементів у фізичну культуру допомагає дітям “усвідомлювати власне тіло як інструмент вираження”, що є важливою умовою для гармонійного розвитку особистості [33].

J. Wilke доводить, що рух під музику сприяє активації когнітивних процесів, покращенню пам’яті та уваги. Це підтверджується й нейрофізіологічними дослідженнями, які показують, що синхронізація рухів з ритмом музики стимулює роботу мозку, покращує міжпівкульні зв’язки й моторне навчання [38].

У країнах ЄС хореографія розглядається як елемент міждисциплінарної інтеграції — поєднання фізичного, мистецького та соціального виховання. У навчальних планах Великої Британії, Фінляндії, Франції та Німеччини хореографія входить до модуля “Creative Movement and Physical Expression”, де основна увага приділяється розвитку гнучкості, координації, рівноваги та творчого самовираження [23,35].

Позакласна робота є важливою складовою системи фізичного виховання. Саме під час секцій, гуртків або шкільних студій танцю учні мають змогу проявити ініціативу, розкрити свій потенціал і поглибити навички, здобуті на уроках. Як відзначає Т. Юрченко, “позакласні форми роботи дозволяють перетворити фізичну культуру з обов’язкового предмета на сферу особистісного самовираження”.

Хореографічні секції або факультативи, що проводяться у школах, забезпечують:

- індивідуальний підхід до дитини;
- підвищення рівня естетичної культури рухів;
- розвиток творчих здібностей та емоційного інтелекту;
- формування позитивної мотивації до здорового способу життя [14].

У сучасних школах поширюється практика фестивалів рухової творчості, де учні презентують короткі танцювальні постановки, об’єднані спільною темою [29]. Такі форми сприяють розвитку комунікативних умінь, колективної відповідальності й почуття успіху.

На основі аналізу наукових і практичних джерел можна визначити основні напрями застосування хореографічних засобів у шкільному процесі:

1. На уроках фізичної культури: вправи на гнучкість, координацію, рівновагу, ритмічні комбінації під музику.
2. У позакласній роботі: шкільні гуртки та секції танцю, підготовка до показових виступів.
3. У виховних заходах: інтегровані уроки «Музика і рух», спортивно-естетичні фестивалі, проекти “Танцюй разом зі школою”.
4. У корекційній роботі: використання плавних хореографічних рухів для дітей із порушеннями постави або низьким рівнем фізичного розвитку [31].

При цьому важливо забезпечити методичну різноманітність: чергування темпу, включення ігрових елементів, імпровізацій, роботу в парах і групах.

Аналіз сучасних науково-методичних підходів свідчить, що використання засобів хореографії у навчальній і позакласній діяльності має

значний потенціал для розвитку фізичних, психоемоційних та естетичних якостей школярів. Застосування танцювальних і ритмічних вправ підвищує ефективність уроків фізичної культури, урізноманітнює їх зміст, сприяє створенню позитивного емоційного середовища та формує стійку мотивацію дітей до рухової активності [36].

Таким чином, хореографія у системі фізичного виховання виступає сучасним інтеграційним засобом, який поєднує оздоровчі, розвивальні, виховні та естетичні функції, забезпечуючи формування фізично, психічно та духовно гармонійної особистості школяра.

Висновки до першого розділу

Аналіз літературних джерел та сучасних науково-методичних підходів показав, що фізичне виховання дітей середнього шкільного віку має комплексний характер і спрямоване на всебічний розвиток рухових якостей школярів. Встановлено, що використання елементів хореографії позитивно впливає на формування правильної постави, розвиток гнучкості, рівноваги, ритмічності та загальної моторики, а також сприяє емоційності та естетичності навчального процесу. Доведено, що середній шкільний вік є сенситивним періодом для розвитку гнучкості, координації та навичок контролю рухів, що робить застосування хореографічних вправ у цей період особливо доцільним.

Узагальнення наукових джерел та практичного досвіду дозволило виділити основні педагогічні принципи використання хореографії у фізичному вихованні: доступність, поступове ускладнення, варіативність, поєднання фізичного та естетичного компонентів. Узагальнення основних напрямів впливу хореографічних вправ демонструє, що правильно підібрані танцювальні вправи забезпечують розвиток гнучкості, координації, рівноваги, витривалості, пластичності та ритмічності, формують гармонійну поставу, покращують серцево-судинну та дихальну системи, а також розвивають ритмічне відчуття і виразність рухів.

Методика занять, розроблена на основі принципів поступовості та доступності, музичного супроводу, емоційної насиченості, індивідуалізації та комплексності впливу, дозволяє ефективно поєднувати розвиток фізичних якостей з творчою активністю дітей. Це забезпечує гармонійний розвиток рухових умінь, підвищення мотивації до занять фізичною активністю та формування стійкого інтересу до уроків фізичної культури.

Таким чином, проведений теоретичний аналіз підтверджує актуальність і наукову обґрунтованість застосування елементів хореографії на уроках фізичної культури як одного з ефективних засобів гармонійного розвитку школярів, підвищення рівня їх фізичної підготовленості, координації, гнучкості та витривалості. Це створює надійну основу для практичної реалізації програми, описаної у наступних розділах роботи.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Проведення педагогічного дослідження у сфері фізичного виховання потребує застосування комплексу методів, які забезпечують об'єктивність, достовірність та наукову обґрунтованість отриманих результатів. У даній роботі використано поєднання теоретичних, емпіричних та статистичних методів, що дозволило всебічно оцінити зміни у фізичній підготовленості школярів.

2.1.1. Аналіз і узагальнення науково-методичної літератури

На першому етапі було здійснено аналіз джерел, присвячених фізичному вихованню дітей середнього шкільного віку, розвитку рухових якостей та особливостям організації навчального процесу. Розглянуто праці вітчизняних і зарубіжних дослідників, а також нормативно-правові документи, що регламентують зміст фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти.

Аналіз літератури дозволив уточнити наукові підходи до формування рухових умінь і фізичних якостей, визначити особливості сенситивних періодів розвитку та окреслити актуальні напрями модернізації уроків фізичної культури.

2.1.2. Педагогічне спостереження

Метод спостереження застосовувався для фіксації поведінкових і діяльнісних характеристик школярів у процесі навчання. Під час спостереження враховувались активність учнів, їхня дисциплінованість, емоційний стан, ставлення до рухових завдань, а також загальна динаміка залученості у навчальний процес.

Отримані дані дозволили здійснити якісну оцінку особливостей навчальної взаємодії, рівня мотивації та прояву індивідуальних рухових особливостей учнів.

2.1.3. Опитування

Для уточнення ставлення школярів до уроків фізичної культури та визначення їхніх уподобань було проведено анкетування. Анкета містила як закриті, так і відкриті запитання, спрямовані на виявлення інтересів, емоційного ставлення та самооцінки власного фізичного розвитку.

Опитування дало можливість зіставити суб'єктивні відчуття учнів із результатами об'єктивного тестування та простежити зміни мотивації до участі в руховій діяльності.

Метою анкетування було з'ясувати:

- рівень зацікавленості дітей у заняттях фізичною культурою;
- ставлення учнів до музично-рухових і танцювальних вправ;
- суб'єктивну оцінку користі хореографічних засобів для розвитку фізичних якостей, постави й координації рухів;
- емоційне сприйняття уроків із хореографічним компонентом.

Опитування проводилося у червні 2025 року після завершення педагогічного експерименту серед учнів, які брали участь у дослідженні. В анкетуванні взяли участь 20 школярів 5–6 класів (10 учнів експериментальної групи, де у процесі занять фізичною культурою систематично застосовувалися хореографічні вправи, і 10 учнів контрольної групи, які займалися за звичайною програмою).

Анкета була розроблена спеціально для цілей дослідження і включала 10 запитань, з яких сім мали закриту форму (варіанти відповідей за вибором респондента) та три — відкриту (для короткого опису власних вражень і пропозицій).

Структура анкети охоплювала чотири основні блоки:

1. Мотиваційний блок — ставлення до уроків фізичної культури, переваги в рухових вправах, рівень інтересу до занять.
2. Змістовий блок — частота виконання вправ під музику, уподобання до хореографічних елементів, оцінка їх користі для фізичного розвитку.

3. Емоційно-оцінний блок — самооцінка настрою, емоційного стану та задоволення від занять.
4. Творчо-пропозиційний блок — відкриті питання щодо побажань і рекомендацій учнів стосовно удосконалення уроків фізичної культури (*Додаток 1*).

Опитування проводилось анонімно, з дотриманням етичних норм педагогічного експерименту, після попереднього інформування учасників і отримання усної згоди батьків. Анкети заповнювались у письмовій формі під час уроків (контрольна група) та після завершення хореографічної програми (експериментальна група). Частина анкет була зібрана через Google Forms, що забезпечило зручність обробки результатів.

Обробка отриманих даних здійснювалася шляхом підрахунку кількості виборів кожного варіанта відповіді та переведення їх у відсоткові показники. Для узагальнення результатів було складено зведені таблиці за окремими питаннями, а також побудовано порівняльні діаграми, які демонструють рівень позитивного ставлення учнів контрольної та експериментальної груп до хореографічних занять.

Результати анкетування були використані як допоміжний емпіричний матеріал, який доповнює кількісні дані тестування й підтверджує ефективність використання засобів хореографії для підвищення рухової активності та інтересу школярів до фізичного виховання.

2.1.4. Метод тестів

Для кількісного вимірювання рівня фізичної підготовленості школярів застосовувалася система тестів, рекомендована чинними нормативними документами. Комплекс тестів дозволив оцінити основні фізичні якості та зафіксувати вихідний рівень розвитку рухових здібностей.

Тестування проводилося на двох етапах:

- на початку дослідження (констатувальний етап);
- після завершення формувального впливу.

Порівняння результатів дозволило встановити характер змін у фізичній підготовленості дітей.

2.1.5. Методи математичної статистики

Для опрацювання кількісних даних застосовувалися методи математичної статистики:

- обчислення середніх значень і стандартних відхилень;
- визначення достовірності різниць між показниками;
- статистичний аналіз динаміки результатів.

Застосування статистичних методів забезпечило наукову точність висновків та дозволило об'єктивно оцінити ефективність експериментального впливу.

2.2. Організація дослідження

Перший етап (жовтень 2024 – січень 2025 рр.) — здійснено аналіз науково-методичної літератури з проблематики застосування хореографічних вправ у фізичному вихованні дітей середнього шкільного віку; визначено мету, завдання, об'єкт та предмет дослідження. Проведено початкове (констатувальне) тестування фізичної підготовленості учнів з оцінюванням гнучкості, координації, рівноваги, витривалості та постави.

Другий етап (січень 2025 – червень 2025 рр.) — проведено педагогічний експеримент, що передбачав упровадження авторської програми хореографічних вправ у структуру уроків фізичної культури учнів експериментальної групи. Здійснювалося поетапне вдосконалення гнучкості, координації рухів, рівноваги, постави та ритмічності під музичний супровід. Учні контрольної групи навчалися за традиційною програмою.

Дослідження проводилося на базі закладу загальної середньої освіти І–ІІІ ступенів № 249 міста Києва, що забезпечило типові умови для організації уроків фізичної культури у державній школі. Участь взяли 20 учнів 5–6 класів, розподілених на контрольну ($n = 10$) та експериментальну ($n = 10$) групи за принципом рівномірного розподілу. Усі учасники мали приблизно однаковий

рівень фізичної підготовленості, що забезпечило об'єктивність порівняння результатів.

Третій етап (серпень – листопад 2025 р.) — проведено статистичну й аналітичну обробку даних; сформульовано висновки та підготовлено практичні рекомендації, оформлено зміст магістерської роботи для подальшого публічного захисту. вирішували завдання, пов'язані із завершенням магістерської роботи. На цьому етапі було виконано коригування результатів та висновків дослідження, було закінчено оформлення роботи відповідно до вимог та підготували презентаційний матеріал та доповідь до захисту.

РОЗДІЛ 3

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ ХОРЕОГРАФІЇ

3.1. Діагностика фізичного розвитку та рухової підготовленості школярів на етапі констатувального експерименту

Експериментальне дослідження здійснювалося на базі ЗЗСО № 249 м. Києва, де відбувалося систематичне впровадження хореографічного компоненту у структуру уроків фізичної культури. Навчальний заклад має типову матеріально-технічну базу для проведення занять фізичної культури (спортивна зала, музичний супровід, гімнастичні лави, мати, мобільна опора), що дозволило застосовувати програму в умовах звичайної державної школи без додаткового спеціального обладнання. У процесі дослідження хореографічні вправи інтегрувалися у зміст уроків фізичної культури як складова загальної рухової діяльності, а не окрема дисципліна, що забезпечило реалістичність та практичну значущість запропонованої методики для широкого впровадження в інших загальноосвітніх закладах.

Констатувальний етап педагогічного експерименту було проведено з метою визначення вихідного рівня фізичного розвитку та рухової підготовленості школярів середнього шкільного віку, а також для створення об'єктивної порівняльної бази, яка дозволяє оцінити ефективність подальшого впровадження хореографічних вправ у процес фізичного виховання. Цей етап є ключовим у структурі педагогічного експерименту, оскільки забезпечує систематичне та науково обґрунтоване виявлення початкового стану фізичних якостей учнів, що необхідно для подальшого планування та коригування навчально-тренувального процесу.

Діагностика на констатувальному етапі виконує не лише функцію оцінки, але й слугує методичним інструментом, який дозволяє:

- виявити індивідуальні особливості учнів, зокрема рівень розвитку основних фізичних якостей та рухових навичок;
- визначити сенситивні періоди та зони розвитку рухових умінь, на які найбільш ефективно впливають хореографічні вправи;
- обґрунтувати вибір конкретних засобів педагогічного впливу та оптимізувати методику занять відповідно до вікових та фізичних особливостей школярів;
- створити базу для порівняльного аналізу результатів контрольної та експериментальної груп, що дозволяє оцінити реальний ефект від впровадження хореографічних елементів у процес фізичного виховання.

Метою діагностики було комплексне оцінювання основних показників фізичного розвитку та рівня рухової підготовленості школярів 5–6 класів перед початком формувального експерименту.

Основними завданнями діагностики були:

1. визначити рівень розвитку гнучкості, швидкісних здібностей, координації, рівноваги та витривалості;
2. оцінити стан постави як показника формування правильних рухових навичок;
3. співставити показники учнів контрольної та експериментальної груп;
4. визначити вихідні критерії оцінювання результативності педагогічного впливу.

У діагностиці взяли участь 20 учнів 5–6 класів, які були поділені на контрольну ($n = 10$) та експериментальну ($n = 10$) групи за принципом рівномірного розподілу. Вікові, антропометричні та загальнофізичні показники учасників не мали істотних відмінностей, що забезпечує об'єктивність подальшої порівняльної оцінки.

Дослідження проводилося у спортивній залі закладу загальної середньої освіти. Для забезпечення коректності результатів були створені однакові умови для учнів обох груп: час проведення діагностики, інвентар, порядок виконання завдань та обов'язкова розминка (5–7 хв). Кожен тест виконувався двічі, у фіксації результатів ураховувався кращий показник.

Діагностичні інструменти були обрані відповідно до чинної програми з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти (МОН України, 2022) та вікових особливостей учнів 10–12 років. Комплекс тестів дозволяв оцінити як загальну рухову підготовленість, так і специфічні показники, найбільш чутливі до впливу хореографічних вправ.

Використані тести:

1. Нахил уперед з положення сидячи (см) — тест, спрямований на визначення гнучкості хребта, м'язів спини, таза й задньої поверхні стегна. Гнучкість є базовою фізичною якістю та необхідною передумовою для формування правильної постави, а також для безпечного й технічно коректного виконання більшості хореографічних та музично-рухових вправ. Покращення цього показника свідчить про підвищення еластичності м'язово-зв'язкового апарату.

2. Біг «змійкою» (с) — комплексний тест, що дозволяє оцінити координацію рухів, точність та швидкісну маневровості. Оскільки хореографічні вправи вимагають швидкої зміни напрямку руху та синхронізації дій, цей тест безпосередньо відображає здатність учнів адаптуватися до складних рухових завдань, розвиток яких є однією з цілей експериментальної програми.

3. Стояння на одній нозі із заплющеними очима (с) — використовується для оцінювання статичної рівноваги та здатності контролювати положення тіла в просторі (пропріоцепція). Хореографічні вправи, зокрема балетні пози та фіксація положень, інтенсивно тренують цей

показник. Покращення часу стояння є доказом зміцнення м'язів-стабілізаторів і підвищення якості нервово-м'язового контролю.

4. Біг на 30 м (с) — стандартний тест для оцінки швидкісних здібностей та швидкісної реакції. Незважаючи на акцент програми на координації, цей показник важливий для підтримки загальної фізичної підготовленості та оцінки впливу комплексу вправ на якість рухів.

5. 6-хвилинний біг (м) — показник загальної витривалості, який відображає функціональні резерви серцево-судинної та дихальної систем. Систематичні заняття хореографією, що часто мають аеробний характер, очікувано мають позитивно вплинути на здатність організму підтримувати тривалу фізичну активність.

6. Оцінка постави (бали 1–3) – проводилася візуальна оцінка симетрії плечового поясу, положення голови, фізіологічних вигинів хребта та стану стоп. Цей тест є прямим індикатором ефективності хореографічних вправ, оскільки формування правильного стереотипу постави є їхньою основною метою. Оцінка дозволяє кількісно визначити ступінь покращення утримання тіла.

Використання даної системи тестів забезпечує комплексний підхід до аналізу фізичного стану школярів, охоплюючи як рухові якості, так і функціональні системи організму, та дозволяє об'єктивно простежити динаміку під впливом хореографічних вправ. Результати виконання тестових завдань подано у таблиці 3.1.

Отримані результати свідчать про відсутність статистично значущих відмінностей між контрольної та експериментальною групами ($p > 0,05$), що підтверджує однорідність вибірок за рівнем фізичної підготовленості на початку дослідження. Значення всіх показників відповідають віковій нормі й вказують на середній рівень фізичного розвитку дітей. Зокрема:

- показники гнучкості перебувають на межі середнього рівня, що вказує на перспективність хореографічних засобів для їхнього вдосконалення;

- результати тестів на координацію та рівновагу демонструють достатній базовий потенціал для засвоєння складних рухових структур;
- показники швидкісних якостей та витривалості є типовими для учнів середнього шкільного віку і не перевищують середньостатистичні нормативи;
- стан постави у більшості учнів оцінено в межах середнього рівня, що підтверджує необхідність корекційно-профілактичного впливу.

Таблиця 3.1

**Результати вихідного тестування фізичного розвитку та рухової
підготовленості школярів**

Показник	Одиниця виміру	Контрольна група (n=10)	Експериментальна група (n=10)
Нахил уперед з положення сидячи	см	$8,3 \pm 1,9$	$8,6 \pm 2,1$
Біг “змійкою” 3×3 м	с	$12,4 \pm 0,9$	$12,2 \pm 1,0$
Стояння на одній нозі із заплющеними очима	с	$8,5 \pm 2,7$	$9,1 \pm 2,4$
Біг на 30 м	с	$7,4 \pm 0,5$	$7,3 \pm 0,6$
6-хвилинний біг	м	810 ± 75	825 ± 70
Оцінка постави	бали (1–3)	$2,1 \pm 0,4$	$2,2 \pm 0,3$

Примітка: $\pm S$ — середнє значення та стандартне відхилення.

Таким чином, дані підтверджують доцільність упровадження засобів хореографії, здатних позитивно вплинути на розвиток основних

фізичних якостей, формування правильної постави та вдосконалення рухової культури школярів.

3.2 Авторська програма використання елементів хореографії на уроках фізичної культури, спрямованої на вдосконалення фізичної підготовленості дітей середнього шкільного віку

У процесі формувального експерименту в експериментальній групі була впроваджена авторська програма, побудована на поєднанні змісту уроків фізичної культури з базовими елементами хореографії (табл. 3.2.). Її розроблення ґрунтувалося на навчальних можливостях дітей середнього шкільного віку та особливостях взаємозв'язку між руховою технікою, розвитком постави, гнучкості, координації й ритмічності виконання рухів.

Програма базувалася на принципах системності, вікової доступності, поступового ускладнення та комплексного впливу на фізичну, естетичну й емоційну сфери школярів.

Основний принцип програми полягав у тому, що хореографічні вправи не замінювали обов'язкову програму фізичної культури, а органічно доповнювали її. Елементи пластики, ритмічного руху, вправи для стоп і корпусу, балансувальні позиції та вправи на розтягування виконувалися в межах структури уроку, займаючи приблизно 15–20 хвилин його основної частини. Такий підхід дозволяв підсилити природний вплив уроків фізичної культури на розвиток моторики, формування правильної постави та естетичної виразності рухів.

Зміст програми передбачав поступове ускладнення рухів: від простих положень рук і ніг, плавної ходьби з контролем постави — до комбінацій із балансуванням, ритмічних зв'язок під музичний супровід та стрибкових елементів малої амплітуди. Вправи виконувались у середньому темпі, що забезпечувало усвідомлення техніки, запобігало травмуванню та сприяло контролю за положенням стопи, колін, плечового поясу та корпусу.

Використовувався візуальний показ, педагогічні підказки, словесна корекція та повторення із фіксацією правильного положення тіла.

Таблиця 3.2

**Структура авторської програми хореографічного спрямування на
уроках фізичної культури**

Етап уроку	Зміст хореографічного компоненту	Педагогічні акценти
Розминка (5–7 хв)	Базові положення рук і ніг, пластична ходьба, вправи біля умовного «станка»	Контроль постави, вирівнювання корпусу, робота стопи
Основна частина (15–20 хв)	Пластичні рухи, балансування («ластівка», «passé»), стрибкові рухи малої амплітуди, ритмічні зв'язки під музику	Точність, ритмічність, плавність, безпечна амплітуда, поступовість
Заклучна частина (5 хв)	Розслаблення, повільне розтягування, дихальна пластика	Закріплення правильної постави, відновлення дихання, емоційне розвантаження

У програмі значну увагу приділено вправам на розвиток гнучкості й корекцію постави, що відповідає потребам учнів цього віку. Характерними є м'які нахили з витягуванням корпусу, вправи біля опори (імпровізований «станок»), балансувальні позиції (наприклад, елементи «ластівки» та «passé»), пластичні рухи рук і корпусу, а також ритмічні крокові зв'язки. У заключній частині комбінувалися вправи на розслаблення та розтягування у повільному темпі, що сприяло відновленню та засвоєнню правильної рухової постави.

Заняття проводились три рази на тиждень протягом восьми тижнів у межах звичайних уроків фізичної культури. У структурі кожного уроку 10–15

хвилин відводилось на хореографічний блок, який включав вправи під музичний супровід різного темпу — *Andante* для розтягування та розвитку гнучкості, *Moderato* для формування ритмічності, *Allegro* для тренування координації та витривалості.

Структура кожного заняття мала три частини:

1. Підготовча частина (2–3 хв) – коротка розминка під музику, спрямована на мобілізацію уваги, активізацію серцево-дихальної системи, підготовку суглобово-м'язового апарату.
2. Основна частина (10–15 хв) – виконання хореографічних вправ, спрямованих на розвиток гнучкості, рівноваги, координації та постави. Застосовувались елементи класичної та народної хореографії (позиції рук і ніг, пліє, батмани, нахили, хвилі руками, комбінації з поворотами).
3. Заключна частина (3–5 хв) – розслаблення, вправи на дихання та релаксацію під спокійну музику, що сприяли нормалізації серцевого ритму та зниженню м'язового тону.

Основні напрями впливу програми:

- Гнучкість: вправи на розтягування, нахили, пліє, батмани, спрямовані на збільшення амплітуди рухів і еластичність м'язів;
- Координація: поєднання різних рухів рук, ніг і корпусу під музику; вправи «дзеркало», «крок–поворот–оплеск»;
- Рівновага: утримання пози “ластівка”, підйоми на півпальцях, повороти корпусом, стійки у різних площинах;
- Постава: вправи перед дзеркалом, контроль симетрії плечей, робота з лінією корпусу;
- Ритмічність: виконання рухів у заданому темпі, вправи на слухове сприйняття ритму та синхронізацію рухів із музикою.

У процесі занять застосовувалися ігрові та творчі методи навчання, які підвищували інтерес учнів і сприяли розвитку емоційної виразності: “танцювальний виклик”, “рух за сигналом”, “дзеркальні рухи”, колективні міні-композиції. Така форма роботи давала змогу поєднати фізичне

навантаження з естетичним самовираженням, формуючи у дітей упевненість у власних рухах та позитивне ставлення до фізичної активності.

Упродовж реалізації програми поступово підвищувався рівень складності рухів, тривалість комбінацій і темп виконання. При цьому зберігався принцип варіативності: кожен урок мав власну музичну тему, емоційний настрій і композиційну побудову. Наприклад, на другому тижні переважали вправи на координацію й рівновагу, на четвертому— на пластику та поставу, на шостому і аж до восьмого — узагальнювальні творчі етюди та підсумкові комбінації.

Педагогічний вплив програми полягав не лише в розвитку окремих фізичних якостей, а й у формуванні культури руху: вмінні контролювати тіло, відчувати ритм, завершувати рух, підтримувати поставу та виконувати рухи естетично й впевнено. Завдяки цьому передбачалось підвищення фізичних показників, покращення постави школярів, а також зростання інтересу до фізичної активності через емоційність та музичність вправ.

3.3. Динаміка показників фізичної підготовленості дітей середнього шкільного віку за результатами впровадження авторської програми

Після реалізації 8-ми тижневої програми фізичного виховання з елементами хореографії було проведено повторне тестування учнів обох груп для визначення динаміки показників фізичного розвитку. Метою цього етапу було виявити, наскільки ефективно вплинули хореографічні вправи на розвиток гнучкості, координації, рівноваги, швидкості, витривалості та постави в учнів експериментальної групи порівняно з контрольною, яка навчалася за типовою програмою.

На рис. 3.1 наведено результати змін гнучкості учнів контрольної та експериментальної груп до і після експерименту.

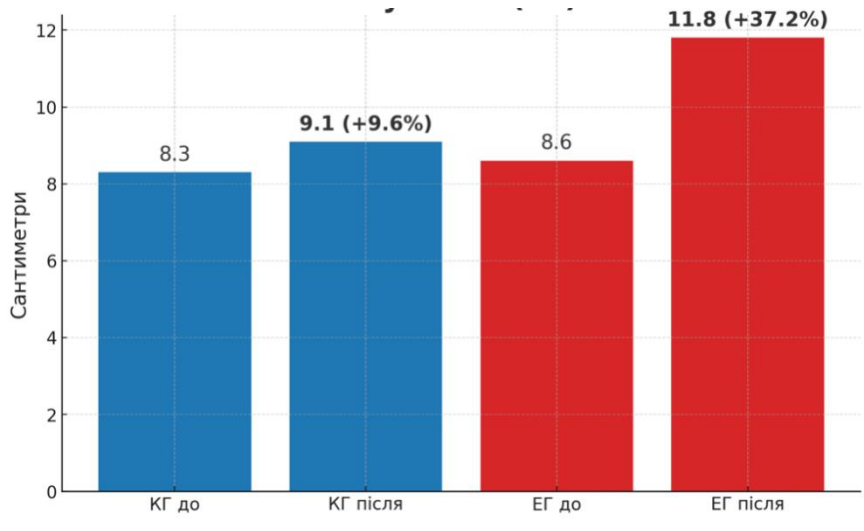


Рис 3.1. Порівняння показників гнучкості учнів контрольної та експериментальної груп до і після експерименту ($\bar{x} \pm S$, $p < 0,05$).

На рисунку 3.2 представлено порівняльну динаміку змін показників координаційних здібностей учнів контрольної (КГ) та експериментальної (ЕГ) груп за період педагогічного експерименту. Аналіз графічного та кількісного матеріалу чітко засвідчує високу ефективність авторської програми з елементами хореографії у розвитку цієї ключової рухової якості.

В експериментальній групі, де систематично застосовувалися хореографічні вправи, відзначено достовірне (статистично значуще) покращення результатів за тестами на координацію. Ці позитивні зміни свідчать про те, що інтеграція музично-рухових елементів і танцювальних зв'язок безпосередньо вплинула на точність, узгодженість та маневровість рухів учнів.

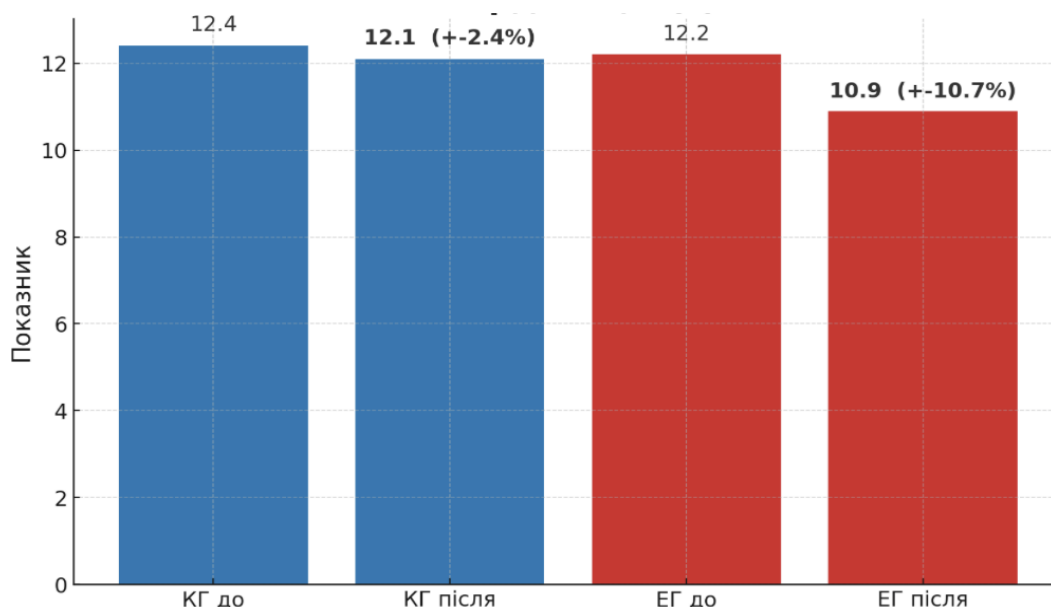


Рис. 3.2. Показники координації ($n=20$) учнів контрольної та експериментальної груп до і після експерименту ($\bar{x} \pm S, p < 0,05$).

Особливу увагу приділяли формуванню естетики руху та почуття ритму.

Під час занять учні вчилися слухати музику, відчувати її динаміку, синхронізувати рухи з темпом і зміною емоційного забарвлення мелодії. Це позитивно вплинуло на емоційний стан дітей, знизило рівень тривожності й підвищило самооцінку, що підтверджувалось анкетуванням у кінці експерименту.

Таким чином, розроблена програма занять з елементами хореографії забезпечила комплексний вплив на розвиток фізичних якостей школярів, сприяла гармонізації їхнього психоемоційного стану та підвищила загальну мотивацію до занять фізичною культурою. Детальну структуру програми подано в підрозділі 3.1.

Отримані дані підтверджують ефективність розробленої програми занять з елементами хореографії. Уже після чотирьох тижнів систематичного впровадження спостерігалось виражене покращення гнучкості, координації, рівноваги та постави в учнів експериментальної групи. Особливо значущими були зрушення у тих показниках, що безпосередньо пов'язані з музично-руховою діяльністю — синхронізацією рухів, почуттям ритму, контролем тіла

у просторі. Підвищення рівня фізичного розвитку супроводжувалось позитивними психологічними змінами: зростанням інтересу до занять, активності на уроках і впевненості у власних рухах.

На рис. 3.3 показано результати змін показників рівноваги в учнів обох груп. Учасники експериментальної групи продемонстрували значне збільшення часу утримання рівноваги, що підтверджує ефективність застосованих хореографічних вправ.

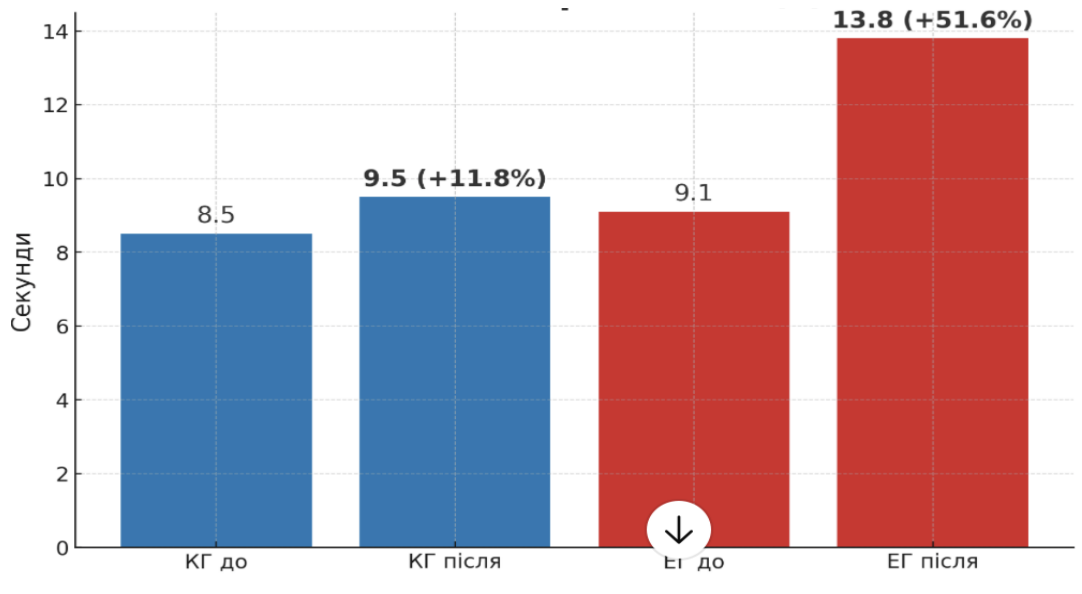


Рис. 3.3. Показники рівноваги ($n=20$) учнів контрольної та експериментальної груп до і після експерименту ($\bar{x} \pm S, p < 0,05$).

Дані таблиці 3.2 відображають внутрішню динаміку змін фізичних показників учнів контрольної групи (КГ) внаслідок занять за традиційною програмою фізичного виховання. Аналіз підтверджує, що протягом восьми тижнів у КГ відбулося кількісне покращення всіх досліджуваних показників, що відповідає загальній меті фізичного виховання – забезпеченню гармонійного фізичного розвитку школярів.

Проте, порівняння результатів "до" та "після" експерименту показало, що жоден із зафіксованих приростів не досяг рівня статистичної значущості ($p > 0,05$). Це свідчить про те, що за обмежений період часу (8 тижнів)

традиційна програма дає помірний, але не достовірний приріст фізичних якостей.

Гнучкість (Нахил уперед з положення сидячи, см): показник зріс із $8,3 \pm 1,9$ см до $9,1 \pm 1,8$ см. Це покращення є кількісним, але статистично не значущим ($p > 0,05$).

Координаційні здібності та Рівновага: учні КГ продемонстрували незначне, недостовірне покращення як у часі виконання тесту "Біг змією" ($12,4 \pm 0,9$ с до $12,1 \pm 0,8$ с), так і в часі утримання статичної рівноваги ($8,5 \pm 2,7$ с до $9,5 \pm 2,4$ с).

Швидкість, витривалість та постава: показники, що характеризують функціональні якості (6-хвилинний біг) і швидкість (Біг на 30 м), а також оцінка постави, також показали позитивну, але статистично не значущу динаміку.

Таким чином, аналіз показників контрольної групи підтверджує, що традиційна програма забезпечує постійний, хоча й помірний розвиток фізичних якостей.

Таблиця 3.2

**Результати тестування учнів контрольної групи
до і після експерименту**

Показник	Од. виміру	Контрольна група «до» ($\bar{x} \pm S$)	Контрольна група «після» ($\bar{x} \pm S$)	p
Нахил уперед з положення сидячи	см	$8,3 \pm 1,9$	$9,1 \pm 1,8$	$>0,05$
Біг "змією" 3×3 м	с	$12,4 \pm 0,9$	$12,1 \pm 0,8$	$>0,05$
Стояння на одній нозі із закритими очима	с	$8,5 \pm 2,7$	$9,5 \pm 2,4$	$>0,05$
Біг на 30 м	с	$7,4 \pm 0,5$	$7,3 \pm 0,5$	$>0,05$
6-хвилинний біг	м	810 ± 75	825 ± 70	$>0,05$
Оцінка постави	бали	$2,1 \pm 0,4$	$2,2 \pm 0,3$	$>0,05$

$\bar{x}$ – середнє арифметичне, S – стандартне відхилення; p – рівень статистичної значущості

Дані таблиці 3.3 відображають внутрішню динаміку змін фізичних показників учнів експериментальної групи (ЕГ) після 8 тижнів систематичного застосування авторської програми. Аналіз доводить, що програма забезпечила статистично значущий та цільовий приріст за більшістю досліджуваних показників ($p < 0,05$).

Найбільш вагомі та достовірні зміни відбулися саме у тих якостях, на розвиток яких була спрямована програма з елементами хореографії:

Гнучкість (Нахил уперед з положення сидячи, см): середній показник зріс із $8,6 \pm 2,1$ см до $11,8 \pm 2,0$ см. Приріст склав 3,2 см, що є статистично значущим ($p < 0,05$). Це прямо свідчить про високу ефективність хореографічних вправ на розтягування та збільшення рухливості хребта.

Координаційні здібності (Біг «змійкою» 3х3 м, с): час виконання тесту достовірно зменшився з $12,2 \pm 1,0$ с до $10,9 \pm 0,8$ с ($p < 0,05$). Це підтверджує, що вправи, які вимагають швидкої зміни напрямку та узгодженості рухів, покращили нейром'язову координацію учнів.

Статична рівновага (Стояння на одній нозі із закритими очима, с): зафіксовано найбільший приріст: час утримання рівноваги зріс із $9,1 \pm 2,4$ с до $13,8 \pm 2,1$ с ($p < 0,05$). Ця значна позитивна динаміка є прямим доказом ефективного розвитку пропріоцепції та зміцнення м'язів-стабілізаторів завдяки балетним стійкам та фіксації поз.

Оцінка постави (бали): показник достовірно зріс із $2,2 \pm 0,3$ бали до $2,7 \pm 0,2$ бали ($p < 0,05$). Це свідчить про успішне формування правильного рухового стереотипу та укріплення м'язового корсета під впливом цілеспрямованих хореографічних вправ.

Показники швидкості та витривалості, які вимагають іншої специфіки тренувань, не досягли рівня статистичної значущості:

Біг на 30 м (с): Результати покращилися мінімально – з $7,3 \pm 0,6$ с до $7,0 \pm 0,5$ с. Ця зміна є недостовірною ($p > 0,05$).

6-хвилинний біг (м): показник витривалості зріс із 825 ± 70 м до 865 ± 65 м. Це покращення є недостовірним ($p > 0,05$).

Таблиця 3.3

**Результати тестування учнів експериментальної групи
до і після експерименту**

Показник	Од. виміру	Експеримен- тальна група «до» ($\bar{x} \pm S$)	Експеримен- тальна група «після» ($\bar{x} \pm S$)	p
Нахил уперед з положення сидячи	см	$8,6 \pm 2,1$	$11,8 \pm 2,0$	$<0,05$
Біг “змійкою” 3×3 м	с	$12,2 \pm 1,0$	$10,9 \pm 0,8$	$<0,05$
Стояння на одній нозі із закритими очима	с	$9,1 \pm 2,4$	$13,8 \pm 2,1$	$<0,05$
Біг на 30 м	с	$7,3 \pm 0,6$	$7,0 \pm 0,5$	$>0,05$
6-хвилинний біг	м	825 ± 70	865 ± 65	$>0,05$
Оцінка постави	бали	$2,2 \pm 0,3$	$2,7 \pm 0,2$	$<0,05$

$\bar{x}$ – середнє арифметичне, S – стандартне відхилення; p –рівень статистичної значущості

Таким чином, відсутність достовірних змін у швидкості та витривалості пояснюється тим, що авторська програма була сфокусована на координаційних та гнучкісних якостях, а восьмижневий період є недостатнім для статистично значущого розвитку максимальних функціональних резервів. Тим не менш, достовірний приріст за ключовими

показниками гнучкості, координації та постави повністю підтверджує ефективність впровадженої авторської програми.

Порівняльний аналіз результатів показав, що у експериментальній групі спостерігалось істотне підвищення майже всіх показників фізичної підготовленості школярів:

На рис. 3.4 подано результати змін показників швидкісних якостей учнів контрольної та експериментальної груп. Дані свідчать, що суттєвих відмінностей не зафіксовано, оскільки програма не містила спеціальних вправ, спрямованих на розвиток швидкісних здібностей.

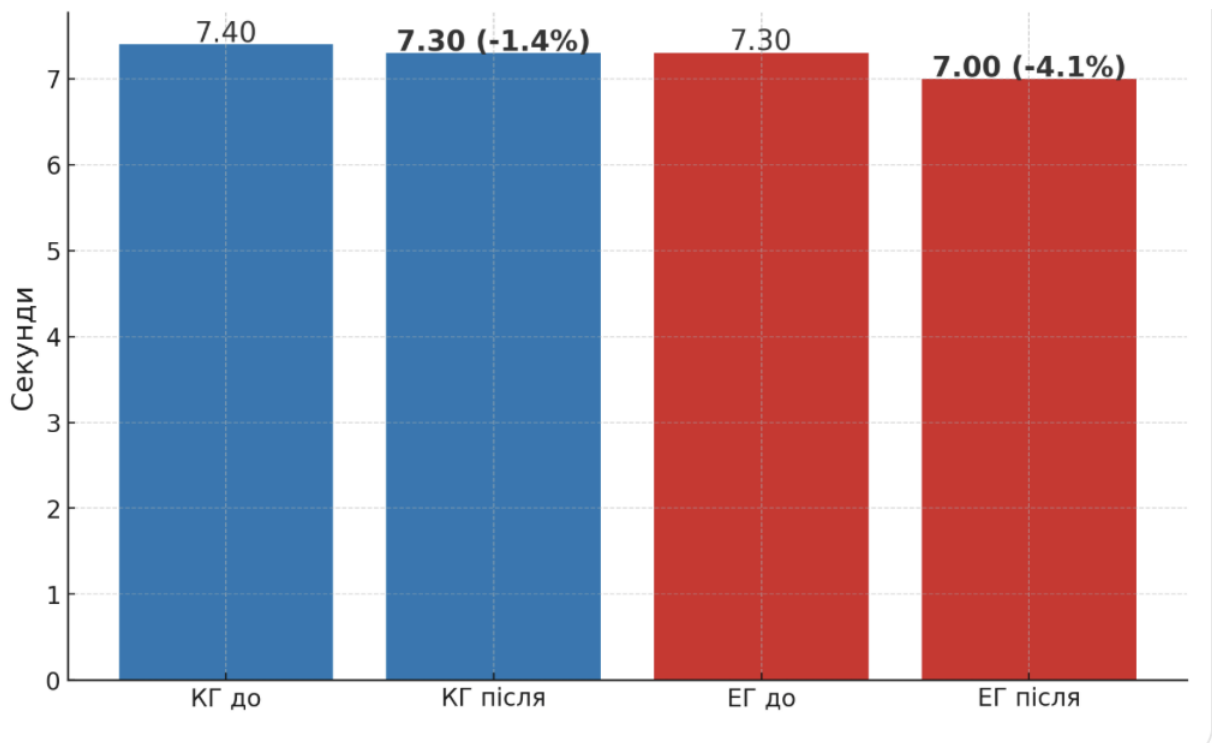


Рис. 3.4. Показники швидкості ($n=20$) учнів контрольної та експериментальної груп до і після експерименту ($\bar{x} \pm S, p < 0,05$).

На рисунку 3.5 наведено порівняння кінцевих результатів 6-хвилинного бігу, що характеризує рівень загальної витривалості учнів контрольної та експериментальної груп.

Незважаючи на очікування підвищення, статистично значущих відмінностей у результатах 6-хвилинного бігу між групами не зафіксовано ($p > 0,05$). Хоча в експериментальній групі показники зросли до 875 ± 65 м (порівняно з 825 ± 70 м у КГ), це покращення не є достовірним. Цей факт підтверджує, що восьмижневий період експерименту та специфіка хореографічних вправ були недостатніми для значущої зміни функціональних резервів серцево-судинної та дихальної систем, необхідних для розвитку загальної витривалості. Таким чином, хореографічна програма не мала вираженого впливу на цей показник.

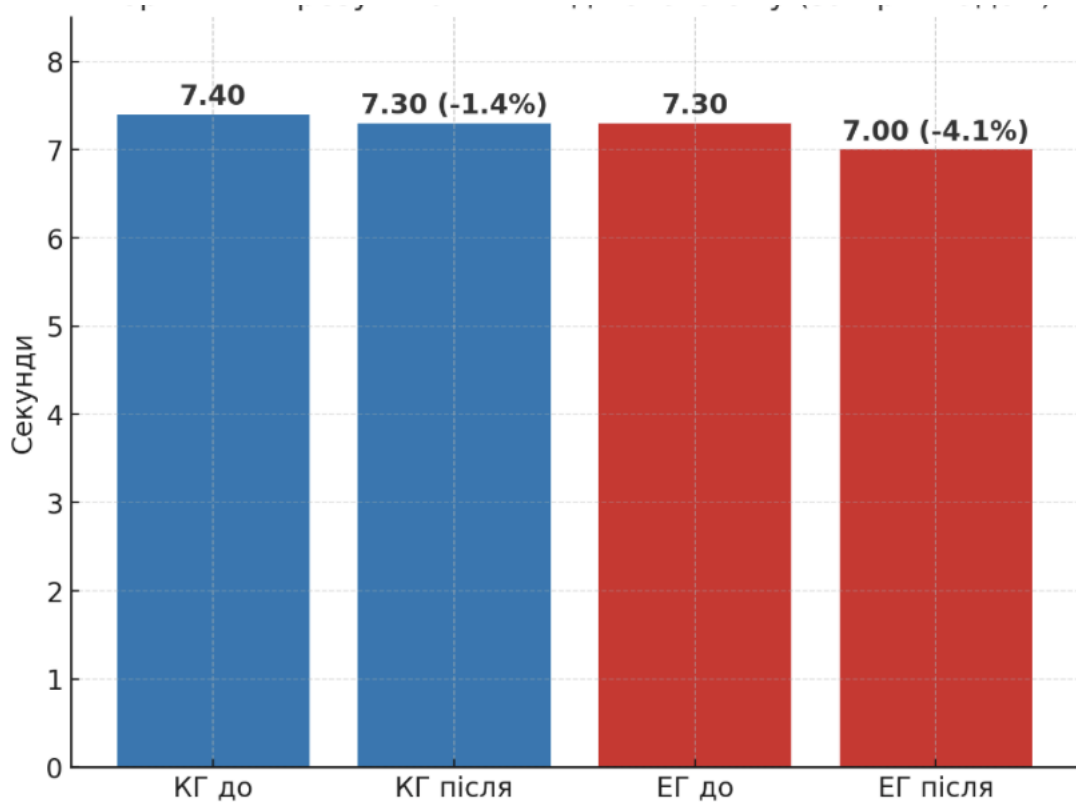


Рис. 3.5. Показники витривалості ($n=20$) учнів контрольної та експериментальної груп до і після експерименту ($\bar{x} \pm S$, $p < 0,05$).

На рис. 3.6 відображено результати оцінювання постави учнів до і після експерименту. В експериментальній групі спостерігалось достовірне покращення постави, що проявилось у вирівнюванні лінії плечей, стабілізації положення голови та зменшенні деформацій хребта.

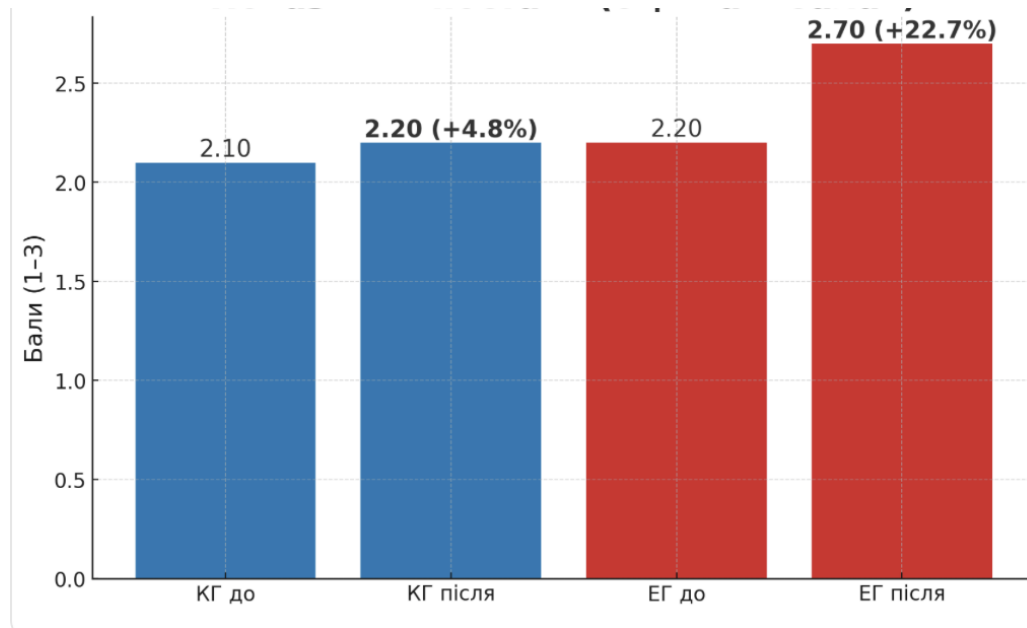


Рис. 3.6. Показники постави ($n=20$) учнів контрольної та експериментальної груп до і після експерименту ($\bar{x} \pm S$, $p < 0,05$).

Графічна інтерпретація порівняння результатів підсумкового тестування для контрольної та експериментальної груп демонструють, що саме систематичне використання засобів хореографії сприяло більш вираженому покращенню фізичних показників школярів.

Після завершення експериментальної програми у дітей експериментальної групи спостерігалось помітне підвищення показників гнучкості, координації, рівноваги та правильної постави. Результати свідчать, що включення хореографічних вправ до структури уроків фізичної культури є ефективним засобом розвитку фізичних якостей школярів середнього шкільного віку.

Отже, запропонована програма довела свою ефективність і може бути рекомендована для практичного впровадження у шкільний процес фізичного виховання.

На рис. 3.7 представлено результати змін показників фізичного розвитку учнів контрольної групи. Як видно, зміни незначні — у межах статистичної похибки, що свідчить про відсутність впливу звичайної програми фізичного виховання на динаміку основних показників.

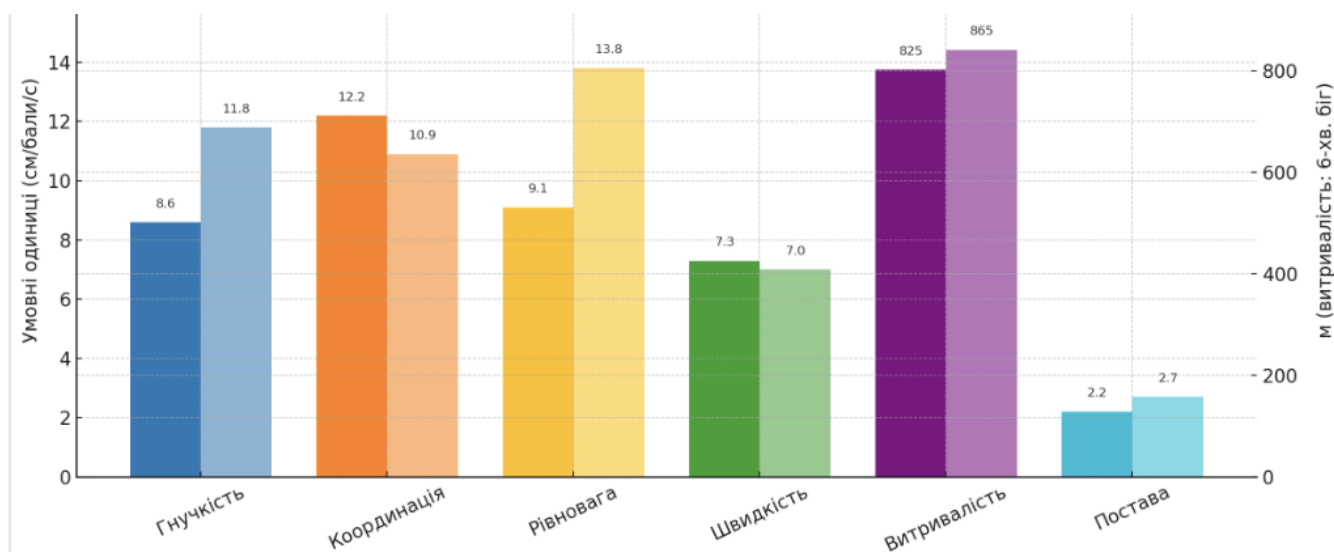


Рис. 3.7. Показники фізичного розвитку учнів контрольної групи до і після експерименту ($\bar{x} \pm S$,)

На рис. 3.8 показано динаміку змін у показниках фізичного розвитку учнів експериментальної групи. Усі показники суттєво покращилися після впровадження програми занять з елементами хореографії, що підтверджується достовірними статистичними відмінностями ($p < 0,05$).

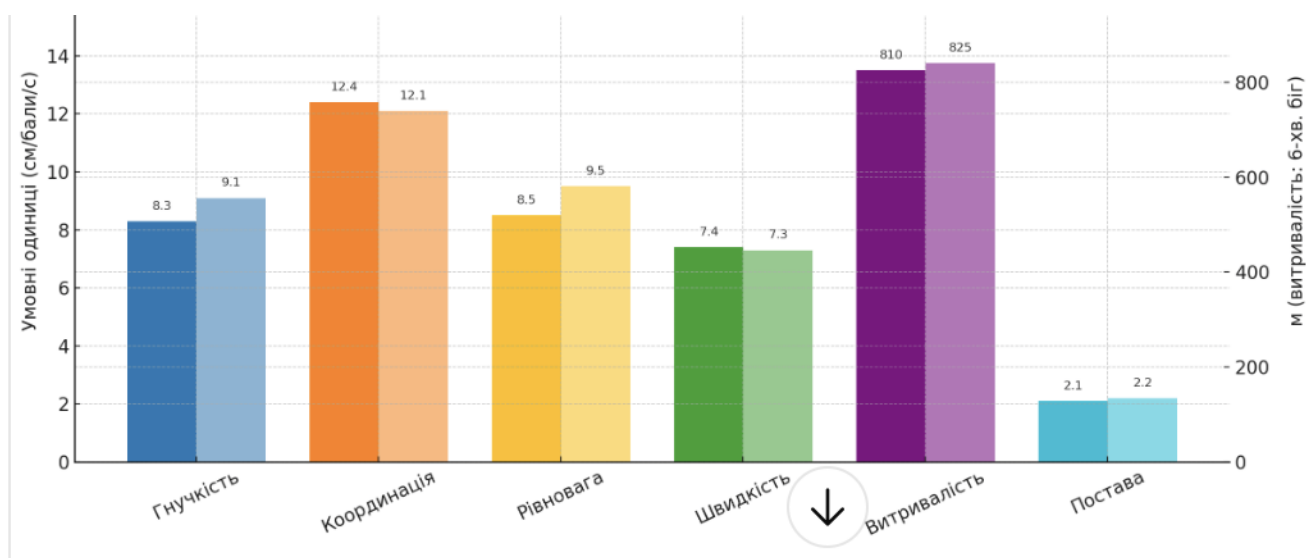


Рис. 3.8. Показники фізичного розвитку учнів експериментальної групи до і після експерименту ($\bar{x} \pm S$, $p < 0,05$).

Діаграми наочно демонструють, що учні експериментальної групи мають вищі результати майже за всіма показниками фізичного розвитку.

Порівняльний аналіз підтвердив ефективність розробленої програми фізичного виховання з використанням елементів хореографії. Учні експериментальної групи продемонстрували суттєве покращення фізичних якостей — насамперед гнучкості, координації, рівноваги та постави.

Таким чином, результати дослідження доводять, що впровадження хореографічних вправ у структуру уроків фізичної культури забезпечує більш гармонійний і збалансований розвиток дітей середнього шкільного віку, підвищує інтерес до занять і сприяє формуванню позитивної мотивації до фізичної активності.

3.4. Аналіз мотиваційної сфери школярів за результатами впровадження авторської програми

З метою виявлення ставлення школярів до використання хореографічних вправ у процесі фізичного виховання було проведено анкетування серед 20 учнів 5–6 класів, які брали участь у педагогічному експерименті (10 учнів — експериментальна група, 10 — контрольна). Анкета включала 10 запитань, спрямованих на визначення мотивації до занять фізичною культурою, емоційного ставлення до вправ під музику, а також суб'єктивної оцінки впливу хореографічних засобів на фізичний розвиток. Повний зміст анкети подано в *Додатку 1*.

Аналіз відповідей показав суттєву різницю у загальному ставленні до уроків фізичної культури. У експериментальній групі (ЕГ) 70% респондентів дали відповідь «так, дуже подобається», що вказує на високий рівень навчальної мотивації. У той же час у контрольній групі (КГ) лише 40% учнів обрали цей варіант. Додатково, у КГ наявні негативні відповіді («не подобається») у 10% випадків, тоді як у ЕГ таких відповідей не зафіксовано.

Це свідчить про позитивний вплив хореографічних вправ на загальне

ставлення до уроків, що підсилює емоційно-ціннісний компонент мотивації та графічно зображено на рис. 3.9.

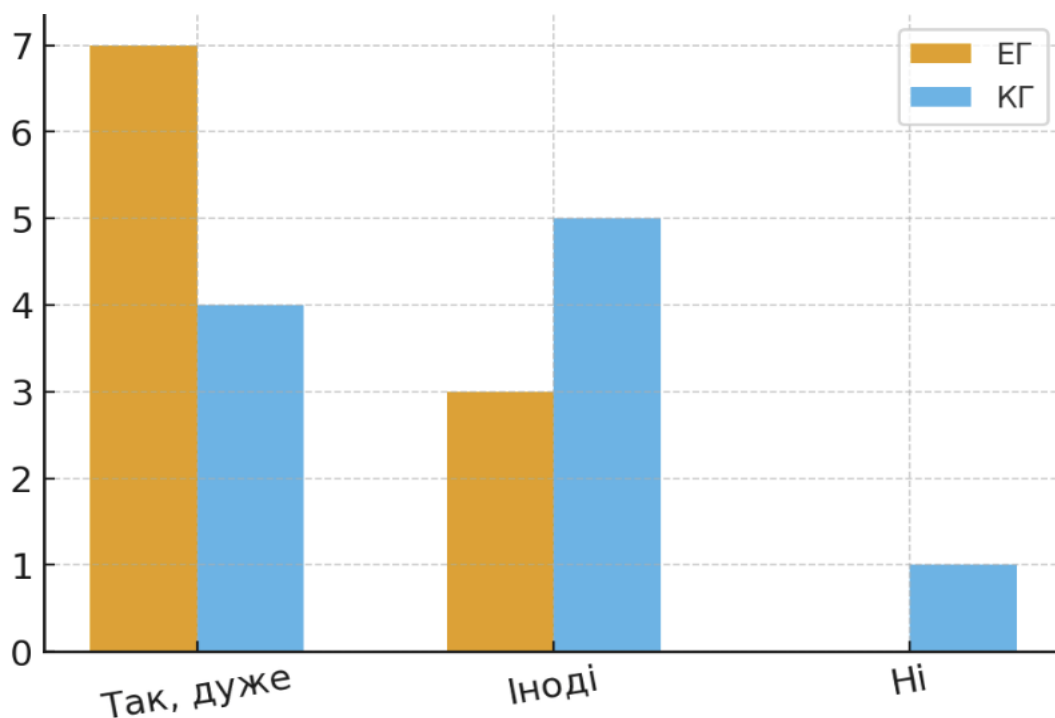


Рис. 3.9. Ставлення до уроків фізичної культури(n=20)

Отримані дані свідчать, що систематичне використання хореографічних вправ підвищує загальну зацікавленість дітей фізичною культурою та зменшує негативне ставлення до рухової активності.

Відповіді показали, що діти ЕГ значно частіше надають перевагу танцювально-хореографічним вправам (60%). У КГ цей показник становить лише 10%. Для учнів КГ більш привабливими залишаються ігрові (40%) та бігові вправи (30%). Таким чином, систематичне використання елементів хореографії здатне змінювати структуру рухових уподобань школярів, формуючи сприйняття хореографічних вправ як приємного й цікавого виду рухової активності. Результати представлено на рис. 3.10.

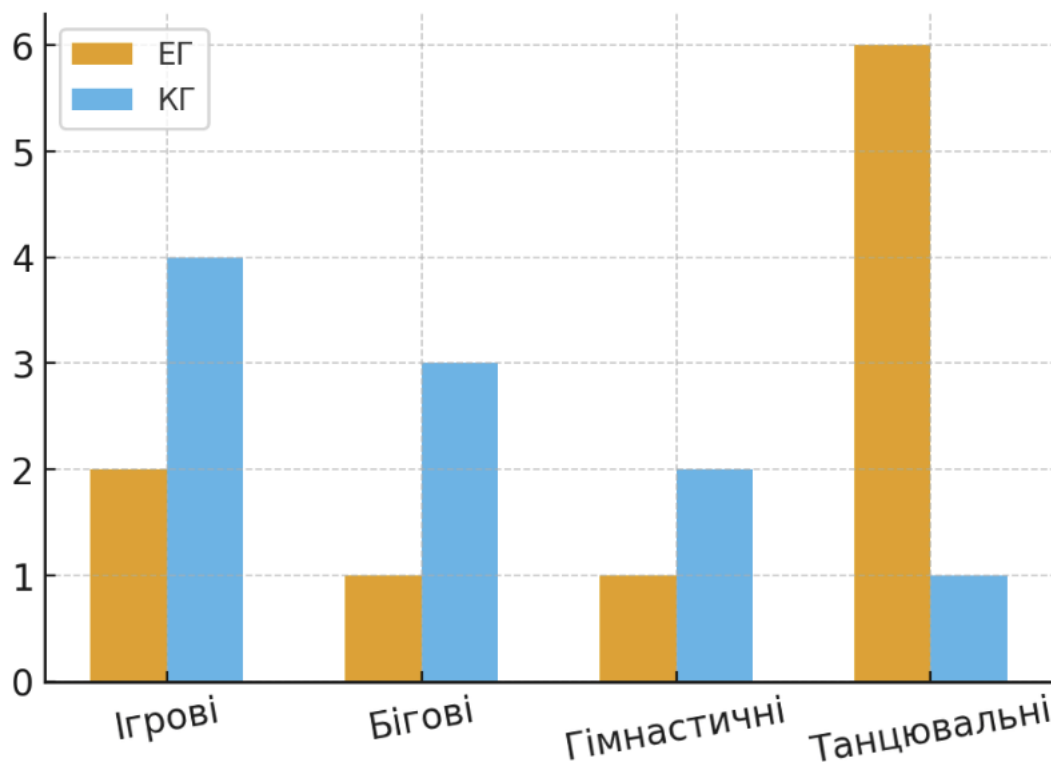


Рис. 3.10. Улюблені вправи на уроках (n=20)

Дані діаграми демонструють значну різницю у вподобаннях школярів щодо видів рухової діяльності. Це свідчить про те, що цілеспрямоване впровадження хореографічного компоненту здатне формувати позитивні рухові уподобання, розширюючи у дітей уявлення про фізичну активність як цікаву, творчу й емоційно насичену діяльність.

У ЕГ 90% учнів регулярно виконували вправи під музику, тоді як у КГ цей показник становить лише 20%. Також 30% учнів КГ обрали варіант «ніколи», що підтверджує відсутність системного використання хореографічного компонента в традиційних уроках. Отримані результати демонструють суттєву різницю у практичному досвіді, який на пряму впливає на емоційне сприйняття уроків та рухову культуру та відображено на рис. 3.11.

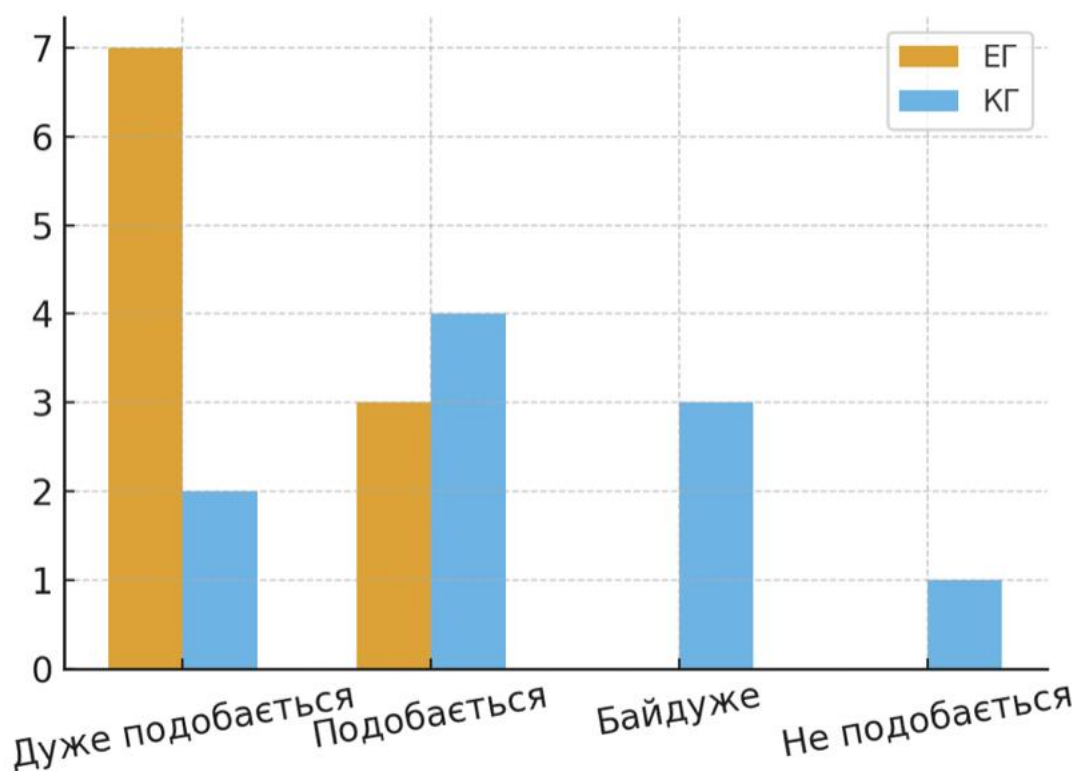


Рис. 3.11. Ставлення до занять під музику (n=20)

Це підтверджує, що присутність музичного супроводу й танцювальних рухів сприяє підвищенню емоційної залученості й задоволення від уроків фізичної культури, зменшуючи монотонність і підсилюючи інтерес до занять.

Емоційна оцінка виявила яскраво позитивну різницю на користь ЕГ: 70% учнів відзначили, що заняття «дуже подобаються». У КГ лише 20% дали таку відповідь, а 40% проявили байдужість або негативне ставлення. Це підтверджує, що музично-ритмічні вправи є потужним емоційним стимулом, який підвищує задоволення від навчання, знижує монотонність і зміцнює психоемоційний компонент фізичного розвитку.

90% учнів ЕГ вважають, що хореографічні вправи покращують фізичну форму. У КГ цей показник становить 40%, при цьому ще 40% відповіли «не знаю». Це свідчить про більшу усвідомленість розвитку рухових якостей у тих учнів, які мають практичний досвід виконання таких вправ, що підтверджує не лише фізичний, а й виховний ефект хореографічних занять.

У ЕГ 50% опитаних визначили гнучкість як найбільш розвинену якість, 20% — координацію та 20% — поставу. У КГ відповіді більш розпорошені, з домінуванням емоційного аспекту («настрій та впевненість» — 30%). Це підкреслює, що учні експериментальної групи усвідомлюють фізичні результати, тоді як учні КГ — переважно лише емоційні.

У ЕГ 70% учнів відповіли «так», ще 30% — «частково». У КГ лише 20% відзначили безпосереднє покращення, а 30% заперечили зміни. Таким чином, учні ЕГ відчують покращення техніки рухів, що узгоджується з результатами тестів на координацію та гнучкість.

Відкриті відповіді підтвердили тенденції закритих питань.

- Учні ЕГ зазначали: «Хочу більше танців», «Хочу сучасну музику», «Подобається робити зв'язки».
- Учні КГ частіше просили: «Більше ігор», «Простіші рухи», «Можна без танців».

Це демонструє формування стійкої мотивації до хореографії під впливом системних занять.

Отримані результати анкетування підтверджують ефективність систематичного використання хореографічних вправ у процесі фізичного виховання учнів 5–6 класів. Учні експериментальної групи продемонстрували значно вищий рівень зацікавленості уроками, позитивне емоційне ставлення до вправ під музику та усвідомлення їхньої користі. Більшість респондентів цієї групи обрали хореографічні рухи як найулюбленіший вид діяльності, тоді як учні контрольної групи віддавали перевагу переважно традиційним вправам (ігровим та біговим).

Характерною відмінністю є не лише емоційний, але й усвідомлений фізичний ефект: учні експериментальної групи частіше зазначали, що завдяки хореографії покращили гнучкість, поставу, координацію та «красивість» рухів. У контрольній групі оцінка фізичних змін була менш вираженою, а частина дітей взагалі не змогла визначити можливу користь таких вправ.

Таким чином, можна стверджувати, що впровадження хореографічних елементів у структуру уроків фізичної культури сприяє підвищенню мотивації до занять, покращує емоційне самопочуття дітей, формує позитивне ставлення до фізичної активності та підсилює усвідомлення її цінності. Це підтверджує доцільність подальшого використання хореографії як педагогічного інструмента розвитку рухової культури школярів.

Висновки до третього розділу

У третьому розділі проведено детальний аналіз результатів педагогічного експерименту, спрямованого на оцінку ефективності авторської програми із застосуванням хореографічних вправ у фізичному вихованні дітей середнього шкільного віку. Отримані дані підтвердили наявність різної динаміки розвитку у контрольної та експериментальної груп, що зумовлено змістом навчальних програм. Учні контрольної групи, які займалися за традиційною програмою, продемонстрували позитивні, проте статистично незначущі зміни за всіма показниками. Швидкість бігу на 30 м, показник витривалості у 6-хвилинному бігу та оцінка постави зросли незначною мірою, що свідчить про поступовий, але повільний розвиток фізичних якостей під впливом загальношкільної програми фізичного виховання.

На відміну від цього, в експериментальній групі, де було впроваджено програму хореографічних вправ, найбільш виражені та статистично значущі ($p < 0,05$) зміни спостерігалися саме у тих показниках, на розвиток яких була спрямована методика: гнучкості, координаційних здібностей, статичної рівноваги та постави. Наприклад, показник гнучкості зріс з $8,6 \pm 2,1$ см до $11,8 \pm 2,0$ см, показник координації (біг «змійкою») покращився з $12,2 \pm 1,0$ с до $10,9 \pm 0,8$ с, а час утримання рівноваги зріс з $9,1 \pm 2,4$ с до $13,8 \pm 2,1$ с. Достовірне збільшення оцінки постави також підтвердило позитивний вплив хореографічних елементів на формування м'язового корсету та стабілізацію положення тіла у просторі.

Що стосується показників швидкості та витривалості, то хоча в експериментальній групі спостерігалось їх певне покращення (зокрема, біг на 30 м — з $7,3 \pm 0,6$ с до $7,0 \pm 0,5$ с, 6-хвилинний біг — з 825 ± 70 м до 865 ± 65 м), ці зміни не досягли рівня статистичної значущості ($p > 0,05$). Це узгоджується зі спрямуванням авторської програми, яка не передбачала спеціалізованих засобів розвитку швидкісних і функціональних можливостей, а також із тим, що восьмитижневий термін є недостатнім для достовірного розвитку максимальних аеробних і швидкісних резервів у дітей середнього шкільного віку.

Сукупний порівняльний аналіз підтверджує перевагу експериментальної методики над традиційною формою занять, оскільки достовірні зміни були зафіксовані саме за цільовими показниками рухового розвитку. Отримані результати вказують на доцільність інтеграції хореографічних вправ у зміст уроків фізичної культури як ефективного засобу розвитку гнучкості, координації рухів, статичної рівноваги та постави дітей 5–6 класів. Запропоновану програму можна рекомендувати для впровадження в практику шкільного фізичного виховання як результативний інструмент цілеспрямованого розвитку рухових якостей.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

На основі результатів проведеного педагогічного дослідження, яке підтвердило ефективність використання засобів хореографії у фізичному вихованні дітей середнього шкільного віку, розроблено такі практичні рекомендації для вчителів фізичної культури, педагогів-організаторів і керівників хореографічних гуртків.

Організація навчального процесу

1. Включати елементи хореографії у структуру кожного уроку фізичної культури — 10–15 хвилин у підготовчій або основній частині заняття.
2. Заняття проводити 3 рази на тиждень із використанням музичного супроводу різного темпу (Andante для розтягування, Moderato для ритмічних рухів, Allegro для координації).
3. Добирати вправи відповідно до вікових особливостей дітей 10–13 років, поступово ускладнюючи рухи та комбінації.

Зміст хореографічних вправ

1. У програму занять включати вправи на:
 - гнучкість: нахили, пліє, розтягування, махи;
 - координацію: кроки з поворотами, танцювальні комбінації під музику;
 - рівновагу: пози «ластівка», підйоми на півпальцях, повороти корпусом;
 - поставу: позиції рук і ніг, вправи біля стінки чи дзеркала;
 - витривалість: безперервні ритмічні зв'язки середньої інтенсивності (2–3 хв);
 - ритмічність і пластику: хвилі руками, вправи у парах, короткі етюди.
2. Завершувати кожне заняття релаксаційними рухами під повільну музику для відновлення дихання та зняття напруги.

Методичні поради

1. Перед початком курсу провести вихідне тестування фізичних якостей (гнучкість, координація, рівновага, швидкість, витривалість, постава).

2. Після завершення програми провести підсумкове тестування для оцінки динаміки результатів.
3. Для підвищення мотивації учнів застосовувати ігрові та творчі методи: змагання, міні-постановки, «дзеркальні» вправи, створення власних танцювальних комбінацій.
4. Використовувати індивідуалізований підхід: дітям із нижчим рівнем підготовленості пропонувати спрощені рухи, поступово підвищуючи складність.
5. Забезпечити педагогічний контроль постави під час виконання вправ, використовуючи візуальний аналіз або відеозапис.

Умови ефективності занять

- Систематичність і послідовність використання хореографічних елементів.
- Поєднання фізичних, естетичних і емоційних завдань на кожному занятті.
- Забезпечення позитивного емоційного фону, підтримка атмосфери взаємоповаги й творчості.
- Підбір музичного супроводу, що відповідає віку, настрою та меті уроку.
- Регулярне залучення учнів до самооцінки результатів і спостереження за власним прогресом.

Очікувані результати впровадження

- Підвищення рівня гнучкості на 25–35 %.
- Поліпшення координації, рівноваги та постави.
- Зростання витривалості й загальної працездатності.
- Підвищення інтересу до уроків фізичної культури.
- Формування естетичної культури рухів, почуття ритму та впевненості у власних силах.

У результаті проведеного дослідження встановлено, що систематичне використання хореографічних вправ у процесі фізичного виховання дітей середнього шкільного віку сприяє комплексному розвитку основних фізичних якостей — гнучкості, координації, рівноваги, витривалості та формуванню правильної постави. Практичні рекомендації доводять, що поєднання

фізичних і творчих компонентів забезпечує не лише покращення рухових показників, але й позитивно впливає на емоційний стан учнів, підвищує інтерес до занять і формує стійку мотивацію до здорового способу життя.

Впровадження елементів хореографії до шкільної програми фізичної культури доцільно розглядати як сучасний педагогічний підхід, що об'єднує фізичний, естетичний та виховний аспекти розвитку особистості. Такий підхід забезпечує гармонійне поєднання руху, музики та емоцій, сприяючи вихованню активних, здорових і творчо розвинених школярів.

ВИСНОВКИ

У ході дослідження комплексно проаналізовано можливості використання хореографічних вправ у фізичному вихованні дітей середнього шкільного віку. Робота охопила теоретичне обґрунтування цього підходу, розробку та впровадження авторської програми на уроках фізичної культури, проведення педагогічного експерименту та формування практичних рекомендацій для шкільної практики. Отримані результати підтверджують ефективність цілеспрямованого використання хореографічних вправ у розвитку окремих рухових якостей школярів.

1. Аналіз науково-методичних джерел засвідчив, що застосування хореографічних елементів має вагоме теоретичне підґрунтя, узгоджується з положеннями Концепції Нової української школи та відповідає сучасним вимогам до гармонійного фізичного і естетичного розвитку дітей. Наукові праці провідних фахівців підтверджують, що хореографічні вправи сприяють розвитку координації рухів, гнучкості, статичної рівноваги, правильної постави та рухової ритмічності, що обґрунтовує їх педагогічну доцільність у програмі фізичного виховання.

2. Розроблена програма включала комплекс вправ на гнучкість, координаційні дії під музичний супровід, вправи для формування постави та утримання рівноваги. Її структура передбачала 10–15-хвилинний хореографічний блок у межах уроку фізичної культури з поступовим ускладненням рухових завдань. Зміст програми відповідав віковим особливостям учнів 5–6 класів та спрямовувався на цілеспрямований розвиток рухових якостей, пов'язаних із координаційною взаємодією та гнучкістю.

3. Результати педагогічного експерименту підтвердили ефективність програми. В учнів експериментальної групи зафіксовано достовірне ($p < 0,05$) покращення саме тих показників, на розвиток яких була спрямована методика: гнучкості, статичної рівноваги, координаційних здібностей і постави. Натомість показники швидкості (біг на 30 м) та загальної витривалості (6-

хвилинний біг), хоча й покращилися, не досягли статистичної значущості ($p > 0,05$), що узгоджується зі спрямованістю програми та недостатністю восьмижневого періоду для розвитку аеробних і швидкісних резервів. У контрольній групі, де заняття проводилися за традиційною програмою, позитивна динаміка також була незначною та статистично недостовірною за всіма показниками.

4. Отримані результати дозволяють стверджувати, що інтеграція хореографічних вправ у програму фізичного виховання школярів середнього шкільного віку є педагогічно виправданою та ефективною для розвитку гнучкості, координації, рівноваги й постави. Доведена результативність програми дає змогу рекомендувати хореографічні вправи як практичний інструмент цілеспрямованого розвитку рухових якостей дітей, формування правильної постави та підвищення інтересу до рухової активності. Використання такого підходу може стати вагомим доповненням до традиційних форм фізичного виховання та сприяти більш гармонійному фізичному розвитку школярів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Андрієєва О., Кашуба В., Ярмач О., Чеверда А., Добродуб Е., Захаріна А. Efficiency of children's fitness training program with elements of sports dance. *Journal of Physical Education and Sport*, 2021. с. 77-79
2. Білик, О. В. Хореографічна підготовка як чинник розвитку рухової культури учнів середнього шкільного віку. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, № 5, 2021, с. 152–158.
3. Бойко, Т. В. Застосування ритмічної гімнастики у фізичному вихованні школярів. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, № 5(83), 2021, с. 22–27.
4. Бондар, І. П. Музично-рухова активність як засіб гармонійного розвитку дітей. *Педагогічні інновації: ідеї, реалії, перспективи*, № 3, 2019, с. 57–62.
5. Горак, Л. А. Педагогічні умови розвитку координаційних здібностей дітей 10–12 років. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*, № 2(31), 2020, с. 87–92.
6. Гринь, В. О. Формування естетичної культури школярів на уроках фізичної культури з елементами хореографії. *Педагогічні науки: теорія і практика*, № 1(95), 2021, с. 123–129.
7. Гриценко, І. О. Розвиток гнучкості та рівноваги школярів засобами хореографічних вправ. *Педагогічні науки: теорія і практика*, № 3(97), 2022, с. 112–117.
8. Денисова, Л. В. Розвиток фізичних якостей у школярів засобами художньо-естетичного виховання. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, № 4, 2019, с. 121–128.
9. Дмитренко, В. П. Використання засобів танцювальної аеробіки у фізичному вихованні підлітків. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, № 5(89), 2023, с. 55–60.
10. Дьяченко, І. П. Танцювальні рухи як засіб розвитку гнучкості та пластичності у дітей. *Молодий вчений*, № 8(104), 2022, с. 146–150.

- 11.Іваненко, О. П. Хореографічні елементи у фізичному вихованні: психолого-педагогічний аспект. *Молодий вчений*, № 1(97), 2023, с. 142–147.
- 12.Калиниченко, Т. В. Роль танцювальних вправ у розвитку рівноваги школярів середнього віку. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*, № 8(38), 2022, с. 108–113.
- 13.Кашуба, В. А., та Андрієєва, О. В. Використання танцювальних вправ у фізичному вихованні молодших школярів. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15*, № 3(115), 2018, с. 73–79.
- 14.Коваль, М. С. Ритмічні рухи як засіб формування культури тіла школярів. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15*, № 12(140), 2023, с. 84–89.
- 15.Козіна, Ж. Л., Єрмаков, С. С., Костюкевич, В. М. Вплив занять танцювальними видами спорту на фізичний стан підлітків. *Фізичне виховання студентів*, № 1(35), 2023, с. 15–20.
- 16.Коновалова, О. Л. Музично-рухова діяльність як засіб формування естетичного досвіду дитини. *Педагогічні науки*, № 2(102), 2020, с. 134–140.
- 17.Круцевич, Т. Ю., та Безверхня, Г. В. Теорія і методика фізичного виховання. *Олімпійська література*, Київ, 2019. 256 с.
- 18.Лисенко, Н. М. Хореографічні вправи у фізичному вихованні школярів середнього віку. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, № 9(127), 2020, с. 45–51.
- 19.Мельник, С. І. Фізичне виховання школярів засобами сучасного танцю. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, № 4(50), 2022, с. 67–73.
- 20.Москаленко, Н. В. Формування культури рухів у молодших школярів засобами ритмічної гімнастики. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, № 2(68), 2018, с. 32–36.

- 21.Панченко, Л. М. Вплив танцювальних вправ на розвиток гнучкості та витривалості у школярів. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, № 10(135), 2021, с. 89–94.*
- 22.Полякова, І. С. Естетичне виховання школярів у процесі фізичного виховання засобами хореографії. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, № 7(128), 2020, с. 101–106.*
- 23.Пономаренко, І. Л. Хореографічна діяльність як засіб емоційного розвитку школярів. *Проблеми сучасної психології, № 53, 2019, с. 235–242.*
- 24.Риженко, Ю. В. Творчі форми рухової активності як засіб розвитку особистості школяра. *Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету. Серія: Педагогіка, № 2(91), 2020, с. 167–173.*
- 25.Романчук, О. В. Використання елементів народного танцю у фізичному вихованні учнів середніх класів. *Слобожанський науково-спортивний вісник, № 2(87), 2023, с. 90–96.*
- 26.Смоляр О.В., Смоляр Д.О., Сисоєва Е.І. Place of choreographic exercises in physical education of younger schoolchildren with postural disorders. *Науковий часопис "Physical Rehabilitation & Recreational Health Technologies", № 4(2), 2019, с. 33-39.*
- 27.Тимошенко, О. В. Використання засобів хореографії у розвитку координаційних здібностей дітей. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації, № 5(24), 2021, с. 115–120.*
- 28.Ткаченко, Г. М. Вплив танцювальних вправ на розвиток м'язового тону та постави учнів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації, № 9(41), 2023, с. 70–75.*
- 29.Шишкіна, І. В. Вплив музично-ритмічних вправ на формування постави школярів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві, № 1(45), 2021, с. 59–65.*
- 30.Юрченко, Т. М. Інтеграція елементів танцювальної культури в уроки фізичної культури. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, № 11(139), 2022, с. 98–104.*

- 31.Ярмак, О. А. Особливості формування правильної постави у дітей молодшого шкільного віку засобами хореографії. *Фізична культура, спорт і здоров'я людини*, № 2(12), 2021, с. 83–88.
- 32.Arnold, L., & Hamilton, A. Dance pedagogy and physical literacy in European schools: innovative methods of motor learning. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 7(11), 2021, pp. 1–10.
- 33.Kozina, Z., Iermakov, S., & Kostiukevych, V. Dance-based motor programs as a means of physical and emotional development of pupils. *Physical Education of Students*, 27(1), 2023, pp. 14–21.
- 34.Morozov D. Features of the development of coordination abilities in younger schoolchildren when integrating rhythmic and choreography classes in physical education. *Health Education & Physical Culture Journal*, 2024. pp. 47–49.
- 35.Novikova, T., & Pashkevych, S. Influence of choreographic exercises on the functional and physical state of students. *Health, Sport, Rehabilitation*, 8(4), 2022, pp. 75–82.
- 36.Pedersen L. D. Playful Choreographies and Choreographies of Play. *American Journal of Play*, Vol. 15, № 1, 2023, pp. 61
- 37.Tao D., Gao Y., Li F., Liang W., Jiao J., Huang W., Supriya R., Baker J. Physical Education Provision in Schools. A Role for Dance. *Physical Activity and Health*, Vol. 6, № 1, 2022, pp. 38-41.

ДОДАТКИ

АНКЕТА

Шановні респонденти!

Кафедра фізичного виховання і педагогіки спорту Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського столичного університету імені Бориса Грінченка проводить анкетування щодо розвитку рухових здібностей учнів середнього шкільного віку на уроках фізичної культури з використанням засобів хореографії.

Просимо Вас відповісти на подані в анкеті запитання.

Дякуємо за участь!

1. Чи любите Ви уроки фізичної культури?

☐ Так, дуже ☐ Іноді ☐ Ні

2. Які вправи Вам найбільше подобаються на уроках?

☐ Ігрові ☐ Бігові ☐ Гімнастичні ☐ Танцювальні
(хореографічні) ☐ Інші (вкажіть) _____

3. Чи виконували Ви на уроках вправи під музику (танцювальні рухи, ритмічні комбінації)?

☐ Так, часто ☐ Іноді ☐ Ніколи

4. Як Ви ставитесь до таких занять під музику?

☐ Дуже подобається ☐ Подобається ☐ Байдуже ☐ Не подобається

5. Як Ви вважаєте, чи допомагають хореографічні вправи покращити Вашу фізичну форму?

☐ Так ☐ Ні ☐ Не знаю

6. Що, на Вашу думку, найбільше розвивають заняття з елементами хореографії?

- ☐ Гнучкість ☐ Координацію рухів ☐ Постанову ☐ Настрій та впевненість ☐ Інше (вказіть) _____

7. Чи відчуваєте Ви, що після таких занять стали рухатись легше й красивіше?

- ☐ Так ☐ Частково ☐ Ні

8. Які емоції Ви відчуваєте під час занять з елементами хореографії?

- ☐ Радість ☐ Піднесення ☐ Байдуже ☐ Нудьга

9. Які вправи або танцювальні рухи Вам подобаються найбільше?

(Відкрите питання) _____

10. Що б Ви хотіли змінити або додати у майбутні уроки фізичної культури?

(Відкрите питання) _____

КОМПЛЕКС ХОРЕОГРАФІЧНИХ ВПРАВ

для учнів 5–6 класів

Мета: розвиток гнучкості, координації, рівноваги, постави та почуття ритму через використання базових елементів хореографії у фізичному вихованні.

№	Назва вправи	Опис виконання	М'язові групи, що працюють	Мета вправи	Тривалість / повторення
1	Позиції ніг (I–II позиція)	Стоячи прямо, ноги разом (I позиція), п'яти торкаються, носки розведені під кутом 60°. II позиція – ноги розставлені на ширині плечей, п'яти на одній лінії.	М'язи ніг, спини, корпусу	Формування правильної постави, орієнтація у просторі	1–2 хв
2	Пліє (напівприсідання)	З положення I позиції – повільне згинання ніг у колінах із збереженням прямої спини, руки у другій позиції. Повернення у вихідне положення.	Квадрицепси, литкові, м'язи спини	Розвиток гнучкості та сили ніг	8–10 повторів
3	Баланс “ластівка”	Стоячи на одній нозі, іншу відвести назад і підняти, корпус нахилити вперед, руки розвести в сторони. Утримувати	М'язи спини, ніг, корпусу	Розвиток рівноваги, стабільності корпусу	2–3 підходи

		положення 3–5 секунд.			
4	Хвиля руками	Почергове плавне піднімання та опускання рук, створюючи “хвилю” від плечей до кистей, у ритмі музики.	Плечовий пояс, руки, корпус	Розвиток пластичності та координації	8–12 повторів
5	Крок із поворотом	Виконати крок уперед правою ногою, потім оберт навколо осі тіла на 180°, змінити напрямок. Повторити з лівої ноги.	М’язи ніг, тулуба, вестибулярний апарат	Розвиток орієнтації в просторі, координації	6–8 повторів
6	Махи ногами вперед і вбік	Стоячи прямо, виконати мах ногою вперед і вбік із витягнутими носками, руки на поясі або у другій позиції.	М’язи стегон, сідниць, пресу	Розвиток гнучкості та амплітуди рухів	6–10 разів кожною ногою
7	Пружинні нахили вперед	Ноги на ширині плечей, повільно нахилитися вперед, не згинаючи колін, виконати три легкі “пружини” у нижній точці, повернутися у вихідне положення.	Задня поверхня стегна, спина	Розвиток гнучкості спини й ніг	6–8 повторів
8	Повороти корпусом із руками вгору	Руки підняті над головою, виконати повільні повороти корпусом ліворуч–праворуч із	М’язи тулуба, плечей	Розвиток рухливості хребта, рівноваги	10 повторів

		фіксацією положення.			
9	Комбінація “Крок– приставити– оплеск”	Два кроки вбік, приставити ногу, легкий присід і оплеск у долоні в ритмі музики.	Усі основні м’язи ніг, рук	Розвиток ритмічності, синхронізації рухів	1,5–2 хв
10	Релаксаційна вправа “Плавання в повітрі”	Повільні кругові рухи руками і корпусом у довільному темпі під спокійну музику.	М’язи спини, плечей, пресу	Зняття напруги, розвиток плавності рухів	2 хв

Загальні рекомендації до виконання:

- Усі вправи виконуються під музичний супровід із поступовим наростанням темпу.
- Тривалість хореографічного блоку на одному уроці — 10–15 хвилин.
- Кожне заняття починається з легкої розминки (2–3 хв) і завершується розслабленням під музику.
- Вправи слід виконувати перед дзеркалом або у фронтальному положенні для контролю постави.